

“Endurance e Ultraendurance: la parola agli atleti”

Scritto da Comunicato Stampa
Domenica 11 Novembre 2012 22:59 -

Martedì 27 Novembre, alle h. 20:45, presso i locali del Ristorante Cafè “Time Out” di Barzanò in via IV Novembre 26, si terrà una serata dedicata al mondo delle lunghe distanze. La serata, organizzata dal Centra Analisi di Barzanò, e fortemente voluta dal suo Direttore Sanitario Paolo Godina, sarà l’occasione per approfondire alcune “imprese” sportive all’apparenza impossibili, per capire quali siano le leve motivazionali e l’approccio psicologico che le rendono possibili, e quali gli aspetti legati all’allenamento, all’alimentazione e all’integrazione da cui non si può prescindere.

Correre per 100 km, fare l’Ironman per dieci volte di fila, nuotare o correre per 24 ore consecutive, correre una maratona nel deserto infuocato: tutte “imprese” fattibili, se affrontate con il giusto grado di consapevolezza, maturità, preparazione e resilienza mentale.

Si tratterà pertanto di una serata di carattere medico-sportivo rivolta a tutti gli appassionati di sport, in particolare quelli di resistenza, durante la quale ci si potrà confrontare in maniera diretta con gli atleti.

Ospiti della serata:

Monica Casiraghi, Noemy Gizzi e Francesca Marin: componenti della Nazionale Italiana di Ultramaratona, vincitrici per due anni consecutivi della Monza-Resegone

Paolo Chiarino: triathleta e nuotatore di gran fondo, autore di lunghissime traversate solo con costume, occhialini e cuffia (senza muta né pinne)

Amedeo Bonfanti: triathleta, autore di 50 Ironman!

Dario Nardone: triathleta

Alessandro Crippa: triathleta

Cristiano Caporali: triathleta

Rino Fumagalli: pluriultramaratoneta, appassionato di corse nel deserto

Moderatore della serata: Gabriele Arlati.

Per tutti i partecipanti :

- Cocktail di benvenuto
- Integratori per lo sport
- Sconto del 10% su test VO2 max
- Sconto del 50% su esame bioimpedenziometrico (BIA) e plicometrico

“Endurance e Ultraendurance: la parola agli atleti”

Scritto da Comunicato Stampa
Domenica 11 Novembre 2012 22:59 -

Partecipazione libera e gratuita (consigliata la prenotazione a:
polidiagnostico@analysibarzano.it
).