

# CAMPIONATO ITALIANO 10000 M

FERRARA  
12 MAGGIO 2018



**CAMPO SPORTIVO SCOLASTICO "GIAMPAOLO LENZI"**  
Via Porta Catena, 71 (ingresso da Via Liuzzo) - Ferrara

INFORMAZIONI LOGISTICHE 348 4117451 - INFORMAZIONI TECNICHE 335 8127545

## PROGRAMMA GENERALE

### VENERDÌ 11 MAGGIO

ore 19.00-20.30 Concerto (ad invito)  
"In ricordo di Giampaolo"

### SABATO 12 MAGGIO

ore 09.00-15.00 Convegno  
"Correre, ma non solo"

ore 16.00 Titolazione del Campo Sportivo  
Scolastico a Giampaolo Lenzi

ore 15.30 1000 m scuole  
Trofeo BELLINI

ore 16.15 1000 m giovanili Fidal  
Trofeo AVIS

ore 17.15 1500 m maschili (ad invito)  
ore 17.25 800 m femminili (ad invito)

ore 18.00 Serie B 10000 m Uomini

ore 18.45 Serie unica 10000 m Donne

ore 19.45 Serie A 10000 m Uomini

ore 20.20 Premiazioni

### ANNULLO FILATELICO

In occasione del Campionato Italiano dei 10000 m, in collaborazione con Poste Italiane, verrà emesso un annullo filatelico dedicato alla manifestazione.

## CONVEGNO

### "CORRERE MA NON SOLO"

FERRARA 12 MAGGIO 2018 - AULA MAGNA FACOLTÀ DI SCIENZE GIURIDICHE - UNIVERSITÀ DI FERRARA

#### PROGRAMMA

Chairman: **Prof. Dino Ponchio - Dott. Gianni Mazzoni**

Ore 8.30-9.00	Accredito partecipanti	Ore 11.30-12.00	Il ruolo della respirazione nell'esercizio fisico: un aspetto sottovalutato? <b>Prof. Anna Lisa Cogo</b>
Ore 9.00-9.15	Saluto delle Autorità	Ore 12.00-12.30	Considerazioni - question time
Ore 9.15-9.30	Testimonianze	Ore 12.30-13.30	Quick Lunch
Ore 9.30-10.00	Atleti Kenyani, solo talento? Esperienze personali. <b>Patrick Sang</b>	Ore 13.30-14.00	Correlazione tra biomeccanica di corsa e infortunio. <b>Dott. Luca De Ponti</b>
Ore 10.00-10.30	Bianco o nero? O è questione di allenamento? <b>Prof. Renato Canova</b>	Ore 14.00-14.30	La robotica nella rieducazione dello sportivo. <b>Hunova</b>
Ore 10.30-11.00	Mezzofondo-fondo l'esperienza spagnola. <b>Luis Miguel Landa</b>	Ore 14.30-15.00	L'alimentazione dello sportivo agonista in gara e fuori, come importante cofattore di prestazione. <b>Dott. Luca Speciani</b>
Ore 11.00-11.30	2 medaglie olimpiche non sono un caso! <b>Prof. Luciano Gigliotti</b>	Ore 15.00-15.15	Conclusioni

Sponsor