



Regione Calabria



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA



Città di Cosenza

# Campionato Italiano Individuale Assoluto e Promesse

**mt. 10.000 su pista**



**Cosenza - 27 Aprile 2025 - Ore 15:00**  
**Campo comunale di Atletica Leggera**  
**Via degli Stadi**



## **CAMPIONATO ITALIANO INDIVIDUALE ASSOLUTO, PROMESSE MT.10000 SU PISTA**

### **Partner dell'evento:**



### **Comitato organizzatore locale:**

Presidente COL: Vincenzo Caira (Presidente Comitato FIDAL Calabria)

Collaboratori:

Fausto Corrado ( delegato FIDAL Provincia di Cosenza)

Demetrio Lavino ( responsabile amministrazione)

Giusy Lacava (segreteria)

Luigi Barbarello ( FTR)

Emilio Curatola ( responsabile Centro Studi)

Giuseppe Pignata ( responsabile impianti)

Giovanni Molè ( Fiduciario GGG)

## BENVENUTI A COSENZA



Cosenza affonda le sue radici nel IV secolo a.C. e sorge su sette colli nella valle del fiume Crati, alla confluenza di quest'ultimo con il Busento. Tale confluenza consente di distinguere l'area dell'insediamento antico, posta in alto fino al colle Pancrazio, con il suo nucleo storico, (meglio conosciuto come *Cosenza vecchia*) e la città moderna sviluppatasi lungo la riva sinistra del Crati dove si snodano Corso Mazzini, viale Giacomo Mancini e le vie del centro città.

È nota come “Atene della Calabria” per essere la città in cui sono nati Parrasio e Telesio, due filosofi e umanisti vissuti nel XVI secolo, ed è situata a breve distanza dall'altopiano della Sila e dal mar Tirreno.

La prima cosa che salta all'occhio visitando Cosenza è la coesistenza di tre anime: quella antica, di cui restano molte testimonianze, quella moderna, che si è sviluppata dagli inizi del Novecento, e quella contemporanea, che si esprime soprattutto nella ricerca artistica.

Si narra che Alarico, il re dei Visigoti, si fermò a Cosenza nel 410 d.C., dopo aver saccheggiato Roma. Alarico morì improvvisamente, forse a causa della malaria, e fu sepolto insieme al suo cavallo e al tesoro che aveva portato da Roma. Il luogo in cui fu sepolto, secondo la leggenda, è alla confluenza dei due fiumi Crati e Busento, vicino al punto in cui oggi si trova il Ponte di Alarico, ma finora nessuno ha mai trovato tracce del tesoro, nonostante molti studiosi ed appassionati di storia abbiano cercato tracce di reperti.

### COME ARRIVARE A COSENZA

Grazie alla sua ottima posizione geografica, Cosenza è una città facile da raggiungere, sia per chi viaggia in auto sia per chi viaggia con i mezzi di trasporto quali pullman, treno o aereo.

#### **Arrivare a Cosenza in auto**

L'autostrada A2 del Mediterraneo attraversa la città di Cosenza, collegandola in due uscite, ovvero Cosenza Nord che conduce direttamente alla zona industriale e la zona del Campus Universitario (Rende) e Cosenza Sud, che vi condurrà direttamente nel centro di Cosenza e alla pista di atletica leggera sita in via degli Stadi.

### Arrivare a Cosenza in treno

Il treno è, senz'altro il mezzo più comodo per arrivare a Cosenza. Sono diversi i treni che arrivano da Roma Termini o Napoli Centrale direttamente alla Stazione Centrale di Castiglione Cosentino (Cosenza Nord) oppure alla Stazione Centrale di Cosenza (Cosenza Sud). È bene precisare, inoltre, che diversi treni, soprattutto quelli *Freccia Rossa e Argento* non passano per Cosenza e la stazione più vicina per raggiungerla è quella di Paola. Da qui, vi basterà salire sul primo treno regionale disponibile o intercity (il tempo di percorrenza è di 18 minuti) per raggiungere le due stazioni di Cosenza.

### Arrivare a Cosenza in Aereo

Lo scalo internazionale di Lamezia Terme è quello più vicino a Cosenza e dista appena 75 km percorribili in autostrada (50 minuti in auto). Diverse corse di pullman (ditta Romano ,Ferrovie della Calabria e ditta Scura), distribuite in tutto l'arco della giornata, sia feriali che festivi, ne facilitano il collegamento. **Per questo evento particolare, sono state predisposte delle corse aggiuntive sia per arrivare a Cosenza nei gg 26 e 27 aprile sia per recarsi in aeroporto nella giornata del 28 aprile.**

In alternativa è possibile raggiungere la vicina stazione dei treni di Lamezia Terme Centrale e prendere il primo treno che vi condurrà direttamente a Cosenza. Potrete sempre prenotare un taxi o noleggiare un auto presso le varie compagnie presenti presso l'aeroporto di Lamezia Terme.

### Orari del servizio navetta Aeroporto Lamezia Terme- Cosenza

*Orari utili per le giornate del 26,27,28 aprile 2025*

Aeroporto – Cosenza p.zza Medaglie d'oro	ditta	Cosenza p.zza Medaglie d'oro- Aeroporto	ditta
06.25 ( no domenica)	Ferrovie della Calabria	04:50	Romano
07.02 ( no domenica)	Romano	05:50 (no domenica)	Ferrovie della Calabria
07:05 ( no domenica)	Ferrovie della Calabria	06:55	Ferrovie della Calabria
08:45 ( no domenica)	Ferrovie della Calabria	07:55	Ferrovie della Calabria
10:00 solo domenica	Romano	10:40	Scura
12:50 ( no domenica)	Ferrovie della Calabria	12:05	Ferrovie della Calabria
13:00 ( no domenica)	Scura	14:00	Ferrovie della Calabria
14:20 ( no domenica)	Ferrovie della Calabria	14:05	Ferrovie della Calabria
14:45 ( no domenica)	Scura	14:05	Romano
14: 47 ( no domenica)	Ferrovie della Calabria	14:10	Ferrovie della Calabria
16:00	Romano	17:15	Ferrovie della Calabria
17:55 (no domenica)	Ferrovie della Calabria	17:50	Ferrovie della Calabria
18:00 ( no domenica)	Scura	18:15	Ferrovie della Calabria
18:55 ( no domenica)	Ferrovie della Calabria	19:00 solo domenica	Ferrovie della Calabria
23:35	Romano	19:15	Romano
<b>CORSE AGGIUNTIVE GRATUITE</b>		19:55 solo domenica	Ferrovie della Calabria
<b>Sabato 26 aprile 2025</b>	<b>ore 12:00</b>	<b>CORSE AGGIUNTIVE GRATUITE</b>	
<b>Domenica 27 aprile 2025</b>	<b>ore 12:30</b>	<b>Lunedì 28 aprile 2025</b>	<b>Ore 9.00</b>

## COME MUOVERSI IN CITTÀ

La città di Cosenza è facilmente percorribile a piedi . Consultando il portale della ditta di trasporti AMACO <http://www.amacospa.it/amaco/percorsi-e-orari/> si possono avere tutte le indicazioni utili per usufruire dei mezzi pubblici.

E' bene informare che a Cosenza:

- La fermata del bus navetta aeroporto Lamezia/ Cosenza A/R è in Piazza Medaglie d'oro nel centro città;
- La stazione FS di Cosenza sita in piazza Sila è distante dal centro circa 4 Km percorribili con i mezzi pubblici AMACO

P.zza sila		Torrevecchia		P.zza Cundari		P.zza G. Mancini		P.zza Cundari	
5:45	19:30	5:48	19:33	5:50	19:35	6:05	19:55	6:30	20:20
6:15	20:00	6:18	20:03	6:20	20:05	6:35	20:20	7:00	20:45
6:35	20:25	6:38	20:28	6:40	20:30	6:55	20:45	7:20	21:10
7:05	20:50	7:08	20:53	7:10	20:55	7:25	21:10	7:50	21:35
7:30	21:15	7:33	21:18	7:35	21:20	7:55	21:35	8:25	22:00
8:00	21:40	8:03	21:43	8:05	21:45	8:25	22:00	8:55	22:25
8:30	22:05	8:33	22:08	8:35	22:10	8:55	22:25	9:25	22:50
9:00	22:30	9:03	22:33	9:05	22:35	9:25	22:50	9:55	23:15
9:30	22:55	9:33	22:58	9:35	23:00	9:55	23:15	10:25	23:40
10:00	23:20	10:03		10:05		10:25		10:55	
10:30	23:45	10:33		10:35		10:55		11:25	
11:00		11:03		11:05		11:25		11:55	
11:30		11:33		11:35		11:55		12:25	
12:00		12:03		12:05		12:25		12:55	
12:30		12:33		12:35		12:55		13:25	
13:00		13:03		13:05		13:25		13:55	
13:30		13:33		13:35		13:55		14:25	
14:00		14:03		14:05		14:25		14:55	
14:30		14:33		14:35		14:55		15:25	
15:00		15:03		15:05		15:25		15:55	
15:30		15:33		15:35		15:55		16:25	
16:00		16:03		16:05		16:25		16:55	
16:30		16:33		16:35		16:55		17:25	
17:00		17:03		17:05		17:25		17:55	
17:30		17:33		17:35		17:55		18:25	
18:00		18:03		18:05		18:25		18:55	
18:30		18:33		18:35		18:55		19:25	
19:00		19:03		19:05		19:25		19:55	

P.zza sila		Torrevecchia		P.zza Cundari		P.zza G. Mancini		P.zza Cundari	
5:15	18:45	5:18	18:48	5:20	18:50	5:45	19:20	6:00	19:40
5:30	19:15	5:33	19:18	5:35	19:20	6:00	19:50	6:15	20:10
6:05	19:45	6:08	19:48	6:10	19:50	6:35	20:15	6:50	20:35
6:20	20:15	6:23	20:18	6:25	20:20	6:50	20:45	7:05	21:00
6:55	20:40	6:58	20:43	7:00	20:45	7:25	21:10	7:40	21:25
7:15	21:05	7:18	21:08	7:20	21:10	7:50	21:35	8:10	21:50
7:45	21:30	7:48	21:33	7:50	21:35	8:20	22:00	8:40	22:15
8:15	21:55	8:18	21:58	8:20	22:00	8:50	22:25	9:10	22:40
8:45	22:20	8:48	22:23	8:50	22:25	9:20	22:50	9:40	23:05
9:15	22:45	9:18	22:48	9:20	22:50	9:50	23:15	10:10	23:30
9:45	23:10	9:48		9:50		10:20		10:40	
10:15	23:35	10:18		10:20		10:50		11:10	
10:45		10:48		10:50		11:20		11:40	
11:15		11:18		11:20		11:50		12:10	
11:45		11:48		11:50		12:20		12:40	
12:15		12:18		12:20		12:50		13:10	
12:45		12:48		12:50		13:20		13:40	
13:15		13:18		13:20		13:50		14:10	
13:45		13:48		13:50		14:20		14:40	
14:15		14:18		14:20		14:50		15:10	
14:45		14:48		14:50		15:20		15:40	
15:15		15:18		15:20		15:50		16:10	
15:45		15:48		15:50		16:20		16:40	
16:15		16:18		16:20		16:50		17:10	
16:45		16:48		16:50		17:20		17:40	
17:15		17:18		17:20		17:50		18:10	
17:45		17:48		17:50		18:20		18:40	
18:15		18:18		18:20		18:50		19:10	

- **La pista di atletica leggera di Cosenza è sita in via degli Stadi di fianco allo stadi “ Gigi Marulla” è distante 2,5 km dal centro percorribili con mezzo pubblico in 13 minuti ( linea 20,20C, CVC )**
- **Il Convegno organizzato nel pomeriggio di sabato 26 aprile si terrà presso il Palazzo della Provincia sito in piazza XV Marzo nel centro storico di Cosenza. La distanza dal centro città è di 2,1 Km percorribili a piedi**

## COSA VEDERE A COSENZA

### Duomo di Cosenza

Nel centro storico della città, questa chiesa è stata edificata nel 1222 d.C. dopo che un terremoto aveva raso al suolo l'antico edificio. Dedicata a Santa Maria Assunta, in stile romanico-gotico, venne arricchita nel tempo con inserti barocchi e neogotici. Importanti sono i due mausolei custoditi nella chiesa: quello di Isabella D'Aragona e quello di Enrico VII di Germania.

### Corso Mazzini e Museo Mab

Corso Mazzini, isola pedonale, è il “salotto” di Cosenza ed è qui che è possibile ammirare un museo all'aperto, il M.A.B., Passeggiando potrai vedere opere di Manzù, Modigliani, Dalì, De Chirico, Rotella e molti altri. Si tratta di un museo unico nel suo genere, che pone in risalto l'attenzione di Cosenza verso l'arte e la sua accessibilità a un pubblico il più ampio possibile.

### Castello di Cosenza

Eretto a 383 metri s.l.m. sul colle Pancrazio, il Castello Normanno Svevo è il principale e più fotografato monumento della città. L'edificazione cominciò nel XI secolo, in stile normanno e poi

ampliato fino alla struttura attuale. Vera e propria roccaforte militare, nel tempo fu utilizzata anche come carcere. Dal 2015, la struttura è totalmente visitabile.

### **Chiesa di San Domenico**

Eretta nella metà del XV secolo, si affaccia sulla piazza Campanella con una cupola barocca rivestita in rame. Costruita su un precedente edificio, è stata consacrata nel 1468, ed è affiancata da un monastero domenicano. Dopo alcune modifiche nel corso dei secoli, mantiene ancora alcuni elementi in stile gotico tra cui il grande rosone e la cornice del portico.

### **Teatro Rendano di Cosenza**

Da Corso Telesio, la via più antica della città, si arriva a Piazza XV Marzo, dove si affaccia il Teatro Rendano. E' l'unico Teatro di tradizione della Calabria, inaugurato nel 1909 e contraddistinto da una facciata in stile neoclassico e da un interno sontuoso.

Durante l'anno, il teatro ospita una ricca programmazione di opere, concerti e spettacoli teatrali.

## **ALBERGHI CONVENZIONATI**

### **1- ITALIANA HOTELS COSENZA VIA PANEBIANCO,452 Tel 0984-1758042**

[info@hicosenza.it](mailto:info@hicosenza.it)

TARIFFA CONVENZIONATA riconosciuta agli ospiti che parteciperanno ai “ Campionati Italiani su pista “27 APRILE 2025

	<b>CAMERE STANDARD</b>		<b>JUNIOR SUITE</b>
	Doppia uso singolo	Doppia/Matrimoniale	Per 3 persone (sono tutte composte da letto matrimoniale ed un sofà/lettino singolo).
<b>TARIFFA CONVENZIONATA EVENTO 27 APRILE 2025</b>	€ 68,00	€ 77,00	€ 113,00

### *SPECIALE CONVENZIONE RISTORANTE “ L'ARABA FENICE ”*

Italiana Hotels Cosenza riconoscerà la seguente convenzione presso il Ristorante dell'Hotel “L'Araba Fenice” Sconto del 10% sul menù a la carte.

### **2- ROYAL HOTEL COSENZA , VIA MEDAGLIE D'ORO Tel. +39 0984 412165 –**

**Mob. +39 376 041 2155 Web [www.hotelroyalcosenza.it](http://www.hotelroyalcosenza.it)**

TARIFFA CONVENZIONATA riconosciuta agli ospiti che parteciperanno “ Campionati Italiani su pista “27 APRILE 2025

	<b>Pernottamento in formula B&amp;B (prezzi a notte):</b>		
	Singola	Doppia/Matrimoniale	Tripla
<b>TARIFFA CONVENZIONATA EVENTO 27 APRILE 2025</b>	€ 70,00	€ 85,00	€ 115,00

- Supplemento mezza pensione € 22,00 a persona
- Supplemento pensione completa € 42.00 a persona
- I pasti includono un primo, un secondo, un contorno, dessert, acqua ed un calice di vino
- Pranzo al sacco € 12.00 a persona (due panini, acqua ed un frutto)
- Tassa di soggiorno € 3.00 al giorno a persona (dovuta dai 14 ai 70 anni di età).

### CONVEGNO 26 APRILE 2025

Nel pomeriggio di sabato 26 aprile alle ore 16.30 si terrà presso il Palazzo della Provincia- sito in piazza XV Marzo di fronte al Teatro Rendano nel centro storico di Cosenza ,( la distanza dal centro città è di 2,1 Km percorribili a piedi )- il convegno “ **Endurance e dieta mediterranea**”.

Verrà trattato il tema riguardante l'utilizzo di questa dieta specifica riferito essenzialmente ad atleti del mezzofondo. Le relazioni saranno tenute da **Federico Leporati** Caposettore FIDAL Endurance & Off-Road (*"Dal giovane mezzofondista all'atleta di alto livello: aspetti fondamentali della metodologia di allenamento"*), **Claudio Quagliarotti** Collaboratore FIDAL nazionale Endurance & Off-Road (*"Aspetti metabolici e neuromuscolari nella valutazione in ambito Endurance"*) **Alessio Calabrò** Dietista clinico /sportivo (*"La dieta mediterranea nelle discipline di Endurance"*)

**A seguire, per tutti i partecipanti, si terrà un buffet con la degustazione di prodotti tipici calabresi.**

**ENDURANCE E DIETA MEDITERRANEA**

**SABATO 26 APRILE 2025 - Ore 16:30**  
**PALAZZO DELLA PROVINCIA - PIAZZA XV MARZO - COSENZA**

**Introduce e modera**  
**Tito Tiberti / Manager FIDAL Endurance & Off Road**

**Ore 16.30 Saluti autorità**

**Ore 17.00 La dieta mediterranea nelle discipline di Endurance**  
**Alessio Calabrò / Dietista clinico / sportivo**

**Ore 17.30 Dal giovane mezzofondista all'atleta di alto livello: aspetti fondamentali della metodologia di allenamento**  
**Federico Leporati / Caposettore FIDAL Endurance & Off-Road**

**Ore 18.00 Aspetti metabolici e neuromuscolari nella valutazione in ambito Endurance**  
**Claudio Quagliarotti / Collaboratore FIDAL nazionale Endurance & Off-Road**

**Ore 18.30 Interventi e conclusioni**

**A SEGUIRE, PER TUTTI I PARTECIPANTI, SI TERRÀ UN BUFFET CON LA DEGUSTAZIONE DI PRODOTTI TIPICI**  
 Partecipazione: possono partecipare tecnici e appassionati  
 Iscrizioni via email: [cr.calabria@fidal.it](mailto:cr.calabria@fidal.it)  
 La frequenza al seminario dà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici FIDAL

Logos: Regione Calabria, Provincia di Cosenza, CMO di Cosenza, CALABRIA, FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE

**NB: Per l'iscrizione al convegno scaricare la modulistica sul sito [www.fidacalabria.it](http://www.fidacalabria.it)**

## **PISTA COMUNALE DI ATLETICA LEGGERA - COSENZA**



Inaugurata nel settembre del 2023, è dotata di un sistema “Sports Tracker Smart Sensor”, con ben 36 sensori, che offre agli atleti la possibilità di acquisire e registrare attività e risultati di allenamento, monitorando tutti i parametri fondamentali quali distanza, durata e intervalli.

La pista di atletica leggera di Cosenza è sita in via degli Stadi di fianco allo stadio “Gigi Marulla” è distante 2,5 km dal centro percorribili con mezzo pubblico in 13 minuti ( linea 20,20C, CVC )