



Venerdì 19 maggio dalle ore 10.00
Aula 2-3 Casa dello Studente
Gemona del Friuli (UD)



ALLENAMENTO PER GLI SPORT DI ENDURANCE

Convegno su sport di montagna facente
parte dell'Evento TrailRAN - Trail 3 Castelli

Agli studenti che parteciperanno sarà assegnato 0.5 CFU



Sessione 1 10:00-11:00

Prof.ssa Barbara Pellegrini (Università di Verona)

Sci di fondo tecnica e prestazione

Dott. Lorenzo Bortolan (Università di Verona)

Lo sci alpinismo, Da dove partiamo per il nuovo sport olimpico di Milano-Cortina 2026

Sessione 2 11:15-12:15

Dott.ssa Alexa Callovini (Università di Verona)

Performance predictors in Trail Running Races: is there a Role of Sex?

Dott. Luca Russo (online)

(Università Telematica degli Studi IUL)

Corsa e aspetti biomeccanici: differenze tra la corsa in piano e in montagna.

12:15-14:00

Pausa pranzo

Sessione 3 14:00 – 15:30

Prof. Stefano Lazzer (Università di Udine)

Il ruolo della fatica nell'ultraendurance

Dott.ssa Lara Mari (Università di Udine)

Usare i bastoncini "risparmia" le gambe?

Sessione 4 15:45 – 16:45

Dott. Mattia D'Allewa (Università di Udine)

Training intensity distribution nei corridori di fondo e mezzofondo

Dott. Ignacio Martínez-Navarro (online)

(University of Valencia)

Performance factors in ultra trail