

CICLISMO NON SOLO SPORT MA STILE E REGOLA DI VITA SANA

L'Associazione



In collaborazione con le strutture provinciali della Federazione Ciclistica Italiana, UDAPE-Csain, UISP Bassa Romagna, l'A.S.D Bertolt Brecht Russi, l'Unione Ciclistica Russi, la S.C. F. Baracca e l'Hotel Tatì di Lugo

con il patrocinio dei Comuni di Lugo e Russi, dell'Unione dei Comuni della Bassa Romagna, dell'Amministrazione Provinciale di Ravenna e del CONI

promuovono

**due serate rivolte a tutti i praticanti del ciclismo
e a chi vuole avvicinarsi a questa affascinante attività sportiva**

PROGRAMMA

Giovedì 21 gennaio 2010

ore 20,30 presso Sala Convegni Bar Città di Russi,
Via Matteotti, 28 (sede Bertolt Brecht) - Russi

ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE PER IL CICLISMO E PER LA SALUTE

- 1) Regole di ciclismo spesso regole di vita: un approccio corretto con il cibo crea di per sé il giusto patrimonio energetico per affrontare al meglio gli impegni più intensi.
- 2) Regime nutrizionale nei giorni di allenamento e di gara.
- 3) Ciclismo di ieri e di oggi: cos'è cambiato nel modo di nutrirsi. Testimonianze e curiosità.
- 4) Dallo sport un importante contributo sociale e culturale alla formazione dei giovani per un approccio al cibo più sano ed equilibrato.

Al termine della serata sarà offerto ai partecipanti un piccolo intrattenimento conviviale.

Venerdì 29 gennaio 2010

ore 20,30 presso Hotel Tatì, Via Prov. Cotignola, - Lugo

VALUTAZIONE FUNZIONALE, ALLENAMENTO E BIOMECCANICA

- 1) Valutazione funzionale e biomeccanica della posizione sul mezzo: la base ideale per ottimizzare ed individualizzare le moderne metodologie di allenamento.
- 2) Chi allenare, come allenare, quando allenare.
- 3) Bicicletta su misura per il ciclista o ciclista su misura per il suo telaio?

Relatore delle due serate Dott. Roberto Corsetti

Specialista in Cardiologia e Medicina dello Sport, Direttore Sanitario Centro Medico B&B di Imola, Medico Sociale Pro Cycling Team Liquigas (ciclismo professionistico), Presidente Associazione Italiana Medici del Ciclismo (A.I.Me.C.).

Saranno presenti quali ospiti atleti e personaggi del ciclismo.
Al termine delle due serate saranno distribuiti gadget ai partecipanti.