

EVENTO DI ROTO PRESS TENSION SU BICI DA SPINNING

Sabato 24 febbraio, ore 13 e ore 14
Domenica 25 febbraio, ore 10,30 e ore 11,30
Luogo: Relais la Fattoria
Iscrizione 10 euro

EVENTI

COS'È LA ROTO PRESS TENSION

La Roto Press Tension, evoluzione dello Spinning, è un innovativo strumento che rappresenta il training Forza&Ossigeno indoor. Con un esercizio divertente e dinamico permette di allenare contemporaneamente la forza, la potenza e la resistenza. In 45 minuti di esercizio si ottengono gli stessi risultati di due ore di attività all'aperto. Aiuta a migliorare la performance degli atleti agonisti, ma anche a tonificare il corpo delle donne e degli uomini che ricercano un corpo più tonico e in forma

PEDALATA CICLOTURISTICA CON DANIELE BENNATI

Domenica 25 febbraio, ore 10
Ritrovo presso il centro Born To Run di Castel Rigone.
Percorso: Castel Rigone, Passignano, Tuoro, Ferretto, Castiglione del Lago, Panicarola, Sant'Arcangelo, San Feliciano, Passignano, Castel Rigone. Totale 70 chilometri

ESCURSIONE IN MTB CON PAOLO ALBERATI

Domenica 25 febbraio, ore 10
Ritrovo presso il centro Born To Run di Castel Rigone.
Percorso: Castel Rigone, Trecine, Stradone Sentiero 1, Poggio del Belveduto, Passignano, Poggio del Belveduto, Magione, Strada del Maressiallo, Castel Rigone.

Per la partecipazione agli eventi di Roto Press Tension e alla cena di sabato 24 febbraio al Relais la Fattoria è necessaria la prenotazione. La comunicazione della propria partecipazione è gradita anche per il Meeting del sabato, per la pedalata con Daniele Bennati e per l'escursione in Mtb con Paolo Alberati.

Contatti:

cell. 339 7234724 - 347 3465235 - www.aegsporting.com
www.camorani.com - posta@aegsporting.com



COME ARRIVARE

Da Firenze: Autostrada A1 Firenze-Roma, uscita Siena/Bettolle. Imboccare la E45 in direzione Perugia/Lago Trasimeno fino all'uscita di Passignano Est. Prendere a destra e seguire le indicazioni per Castel Rigone.

Da Roma: Autostrada A/1 Firenze-Roma, uscita Orte. Imboccare la E45 fino a Perugia poi proseguire in direzione Bettolle-A1 e uscire a Torricella. Prendere a sinistra e al primo bivio girare a destra in direzione di Castel Rigone.

main sponsors:



materiali / edilizia / design



RELAIS LA FATTORIA
Hotel, Ristorante, Meeting Rooms
★★★★



Regione Umbria



Comune di Passignano
sul Trasimeno



I Edizione

SPORT MEETING BORN TO RUN

Lo Sport tra Passione e Ricerca Scientifica



24 e 25 Febbraio 2007 Castel Rigone (PG)



STUDIO di CONSULENZA SPORTIVA
by www.aegsporting.com

OSPITI E RELATORI CHE INTERVERRANO

Dott. Paolo Alberati - E' laureato in Scienze Politiche con una tesi su Gino Bartali. Ex ciclista professionista, attualmente è in nazionale di Mtb, ma è anche giornalista, scrittore (recente l'uscita di "Gino Bartali - Mille diavoli in corpo"), procuratore e consulente sportivo.

Daniele Bennati - Ciclista professionista, ha iniziato a correre nel 1990. Da under 23 ha vestito la maglia azzurra al mondiale 2001 e ha debuttato tra i pro' nel 2002. Nel 2006 ha ottenuto 9 vittorie. E' uno dei corridori italiani più forti per le corse di un giorno.

Giovanni Camorani - E' l'ideatore del sistema di allenamento Forza&Ossigeno e gestisce i centri Born To Run dislocati in tutta Italia. Nella sede di Canossa si dedica soprattutto alla ricerca e alla pratica sul campo, anche grazie alla collaborazione con atleti di alto livello di varie discipline.

Serse Cosmi - Allenatore di calcio, si è laureato all'Isef di Perugia. Ha esordito in serie A con il Perugia, squadra che ha allenato per 4 anni. Nel 2004 è passato al Genoa, guidandolo dalla serie B alla serie A, e successivamente è passato all'Udinese. Appassionato di ciclismo, adesso svolge il ruolo di commentatore televisivo.

Prof. Pierpaolo De Feo - Laureato in Medicina e Chirurgia all'Università di Perugia, oggi è Professore Associato di Endocrinologia al Dipartimento di Medicina Interna all'Università di Perugia. Grande appassionato di ciclismo, attualmente è il Coordinatore Gruppo Attività Fisica Diabete Italia e dal 2007 è anche consulente della WADA.

Dott. Luca Gatteschi - Laureato in Medicina e Chirurgia all'Università di Firenze, ha acquisito la Specializzazione in Medicina dello Sport nel 1990. Dal 1990 al 1997 è stato medico delle rappresentative toscane di ciclismo giovanile. Attualmente è coordinatore della Sezione Medica del Settore Tecnico della Figc. Nel 2006 ha fatto parte della struttura sanitaria della Nazionale di calcio ai Campionati del mondo di Germania.

Fabrizio Ravanelli - Ex calciatore professionista, ha debuttato con il Perugia nella stagione '86-87. In 20 stagioni da professionista ha realizzato oltre 200 gol, vestendo anche per 22 volte la maglia azzurra. Conclusa la carriera da calciatore, oltre a condurre un'attività di commentatore televisivo per Sky e Mediaset, si è appassionato alle due ruote ed oggi percorre oltre 15.000 chilometri l'anno.

MODERATORE

Corrado Attili - Giornalista, è laureato in Lingue e collabora con il Coni Umbria, con quello provinciale di Perugia. Attualmente è Direttore del periodico "Sportumbria" e conduce su Tef "Sport & Sport" e "TV Report", collabora con Sky Assisi Channel e con il quotidiano informatico umbriajournal.com.

PROGRAMMA

SABATO 24 FEBBRAIO

- 9,30** Accoglienza degli ospiti nel Teatro Giuseppe Verdi
Discorso di benvenuto, descrizione delle finalità del Meeting e apertura della manifestazione
- 10,00** Inizio prima parte del Meeting: l'importanza della passione per primeggiare nello sport - Proiezione di foto e filmati e successivo dibattito con Fabrizio Ravanelli, Daniele Bennati e Serse Cosmi - I due campioni raccontano le proprie esperienze agli alunni delle scuole medie e ai ragazzi del centro Piccolo Carro
- 12,30** Conclusione della prima parte del Meeting
- 13,00** Prima sessione di **Roto Press Tension** in collaborazione con il Centro Fitness Ki di Chianciano e con il Centro Essere di Cesena (E' necessaria la prenotazione) Iscrizione 10 euro
- 14,00** Seconda sessione di **Roto Press Tension** in collaborazione con il Centro Fitness Ki di Chianciano e con il Centro Essere di Cesena (E' necessaria la prenotazione) - Iscrizione 10 euro
- 15,00** Buffet presso il nuovo centro Born To Run di Castel Rigone
- 15,30** Apertura della seconda parte del Meeting
Giovanni Camorani, Serse Cosmi, il Prof. Pierpaolo De Feo, e il Dottor Luca Gatteschi introdurranno brevemente gli argomenti che andranno a trattare
- 16,00** Il benessere metabolico attraverso l'attività fisica
Prof. Pierpaolo De Feo
- 16,45** L'uso dell'impedenziometria per la valutazione della fatica e dello stato di forma - **Dott. Luca Gatteschi**
- 17,30** Coffee Break
- 18,00** L'allenamento in altura e le prospettive di sviluppo

anche a bassa quota - **Giovanni Camorani e Paolo Alberati**

- 18,45** Differenze e analogie tra le metodologie di allenamento nel calcio e nel ciclismo - **Serse Cosmi**
- 19,30** Chiusura della prima giornata dello Sport Meeting
Born To Run
- 20,00** Cena presso il Relais La Fattoria preparata seguendo i principi dell'ottimale alimentazione dell'atleta, con piatti che facilitano l'ottenimento della migliore performance sportiva (è necessaria la prenotazione entro il 20 febbraio)

DOMENICA 25 FEBBRAIO

- 9,30** Ritrovo presso il centro Born To Run di Castel Rigone
- 10,00** Pedalata cicloturistica su strada in compagnia di Daniele Bennati - Percorso di 70 chilometri quasi interamente pianeggiante intorno al Lago Trasimeno. Partecipazione gratuita
Escursione in mountain bike in compagnia di Paolo Alberati - Percorso collinare accessibile a tutti con vista continua sul Lago Trasimeno - Partecipazione gratuita
- 10,30** Prima sessione di **Roto Press Tension** in collaborazione con il Centro Fitness Ki di Chianciano e il Centro Essere di Cesena (E' necessaria la prenotazione) - Iscrizione 10 euro
- 11,30** Seconda sessione di **Roto Press Tension** in collaborazione con il Centro Fitness Ki di Chianciano e il Centro Essere di Cesena (E' necessaria la prenotazione) - Iscrizione 10 euro
- 13,00** Ritorno al centro Born To Run di Castel Rigone e possibilità di fare la doccia presso gli spogliatoi del campo sportivo.
- 13,15** Saluto finale e conclusione del Meeting