



ATLETICA ALTO LARIO

CON IL PATROCINIO DI



*Venerdì 4 Ottobre 2019
ore 21.00*

*Presso
Polifunzionale di Gravedona ed Uniti - Viale Scuri 13*

CONVEGNO

*Preparazione invernale
corsa in montagna - corsa su strada
Per Categorie Giovanili e Senior*

*__ Metodologie Allenamento
__ Esperienze personali
__ Consigli*

INTERVERRANNO

Alice Gaggi



1^a Mondiale corsa in montagna 2013
1^a Coppa del mondo montagna 2017
2^a Europei corsa in montagna 2016
15 Maglie Azzurre corsa in montagna
PB:
mezza maratona : 1h13:40
10 km strada : 33'55"10

Gianni Fransci



Allenatore CSI Morbegno
Grazie a lui 7 Atleti hanno vestito la Maglia Azzurra
nella corsa in montagna e nel cross
tra cui:

Alice Gaggi
&
Roberta Ciappini

6^a Mondiali U20 corsa in montagna 2015
Campionessa italiana Junior 2015
5 Maglie Azzurre Corsa in Montagna
1 Maglia Azzurra Europei cross 2015

Sandro Marongiu



Allenatore Federale
Allenatore di:
Michele Fontana
Aereonautica Militare

PB:
800 mt : 1:55.08
1500 mt : 3:43.14
3000 mt : 8:01.84
5000 mt : 13:58.82
3 Maglie Azzurre Europei di cross