

Milano, 23 gennaio 2019

## COMUNICATO STAMPA

**Il raduno che non c'era, finalmente anche la categoria Master ha il proprio raduno tecnico dedicato, dal 12 al 16 luglio 2019 presso la pista di Salò (BS).**

*Il nome stesso dell'evento ne connota le caratteristiche "Master Week – High Level Training", il raduno dedicato ai Master dell'atletica leggera (categoria over 35) organizzato dall'agenzia milanese Manzana Srl, avrà un taglio prettamente tecnico in vista dei Campionati Europei Outdoor di settembre 2019 a Venezia. Direttore Tecnico designato Andrea Benatti.*

Avrà luogo a Salò dal 12 al 16 luglio il primo raduno tecnico dedicato alla categoria over 35 dell'atletica leggera, con la presenza di tecnici specialisti di tutto rispetto, capitanati dal Direttore Tecnico Andrea Benatti intramontabile atleta assoluto e ora in forze alla Toscana Atletica Futura.

Il programma prevede tre giornate di sessioni tecniche e due di test che si svolgeranno nell'impianto di Via Valle a Salò, gestito dalla società ASD Runners Salò, sostenitrice dell'evento e che metterà a disposizione la pista, le attrezzature tecniche necessarie e gli spogliatoi.

L'evento, patrocinato dal Comune di Salò, è il primo dedicato esclusivamente alla categoria dei Master, che ricordiamo in Italia essere all'incirca 150.000, su un totale di tesserati di 220.000 (dati Fidal) e rappresentano la categoria che più di ogni altra contribuisce a livello economico alle entrate della federazione.

I Master sono uomini e donne professionisti dell'atletica, ex atleti tornati in attività, professori, imprenditori, manager, medici specialisti, impiegati che si allenano su una pista di atletica leggera dalle 2 alle 5 volte a settimana e in alcuni casi integrano con palestra e/o altri sport; nella maggior parte dei casi svolgono l'allenamento senza un tecnico dedicato, il disagio più diffuso risulta essere l'incertezza della validità dei programmi di allenamento; il movimento Master è molto attivo, ogni

anno sono molteplici gli appuntamenti di competizioni nazionali e internazionali ai quali l'adesione è sempre massiccia.

E' proprio in vista dell'appuntamento clou della stagione 2019, i Campionati Europei Outdoor Master che si svolgeranno a settembre a Venezia ([www.emac2019.fidalservizi.it](http://www.emac2019.fidalservizi.it)) che i protocolli di allenamento saranno propedeutici alla rassegna Europea, con un programma tecnico specifico di svolgimento nei 3/5 giorni ma con lo sguardo rivolto a settembre.

Ma non solo, ampio spazio sarà dedicato ad argomenti molto cari agli atleti Master, di cui vi diamo un esempio di seguito:

- **PERIODIZZARE: LA CHIAVE DI VOLTA DEL TRAINING**
- **RECUPERO E RIABILITAZIONE: IL VERO SEGRETO DELLE PRESTAZIONI**
- **PREPARARE LA GARA: SE LA TESTA VA DA UN'ALTRA PARTE**
- **PERIODIZZARE NEL MICROCICLO**
- **SINGOLE SPECIALITA': LEZIONE SU SPECIFICI STRUMENTI DI ALLENAMENTO**
- **DIBATTITO: DUBBI E QUESITI SULLA PROPRIA ESPERIENZA AGONISTICA E DI TRAINING**
- **ALIMENTAZIONE E PERFORMANCE NEI MASTER**

Le specialità allenate saranno velocità, salti in estensione, salto in alto, mezzofondo, ostacoli e salto con l'asta; a seconda dell'adesione, verrà allineato il numero di tecnici e massaggiatori, i gruppi di allenamento saranno composti da un massimo di 10 persone.

I tecnici specialisti saranno Valerio Bonsignore, Paolo Prestipino, Andrea Uberti con la collaborazione de "Il Coach", la supervisione tecnica e contenutistica di Andrea Benatti oltre ad una serie di professionisti come nutrizionisti e mental Coach, che renderanno la partecipazione un vero arricchimento per i partecipanti.

Il protocollo di allenamento prevede tre giornate di sessione tecniche in pista (12 – 14 luglio) e due di test (15/16 luglio) con riprese video e cronometraggio elettrico; per rendere fruibile il raduno al maggior numero possibile di atleti, l'Agenzia organizzatrice Manzana Srl, ha strutturato diverse opzioni di adesione che prevedono anche la possibilità di svolgere solo i tre giorni di sessioni tecniche con o senza soggiorno mentre per i più performanti il pacchetto completo prevede i tre giorni di sessioni tecniche più due di test.



Il quartier generale designato sarà l'Hotel Casimiro Park Hotel Casimiro Village (Via Porto Portese, 22, 25010 San Felice del Benaco BS [www.parkhotelcasimiro.it](http://www.parkhotelcasimiro.it)) albergo a 4 stelle, sede dei brief e debrief tecnici, oltre che del soggiorno degli atleti che arriveranno da più lontano e che presumibilmente coglieranno l'occasione per godere della splendida cornice del Lago di Garda per trascorrere qualche giorno di vacanza.

Come già preannunciato il raduno sarà patrocinato dal Comune di Salò e potrà inoltre contare sulla presenza di alcuni sponsor che a diverso titolo sosterranno l'evento rendendolo ancora più di valore e unico nel suo genere.

Per ricevere informazioni, programma e modulo di pre adesione scrivere a [s.servadei@manzanasrl.it](mailto:s.servadei@manzanasrl.it) o contattare Emanuela Di Padova al numero 347 0923976

Per ulteriori informazioni sui temi che verranno trattati e i protocolli di allenamento scrivere a [queenatletica@gmail.com](mailto:queenatletica@gmail.com)

MANZANA SRL | Viale Abruzzi 30 | 20151 Milano

Silvia Servadei | [s.servadei@manzanasrl.it](mailto:s.servadei@manzanasrl.it) | +39 333 9557317

Emanuela Di Padova | [stamina.emanuela@gmail.com](mailto:stamina.emanuela@gmail.com) | +39 347 0923976