

VareseNews

“Allenamento in alta quota”, se ne parla a Gavirate

Pubblicato: Mercoledì 26 Aprile 2017



Serata dedicata a un approfondimento sull'allenamento in alta quota, in quel di **Gavirate**. L'appuntamento è per **giovedì 27 aprile** dalle **20,45** nella Sala Consiliare di via De Ambrosis (nei pressi del Municipio) ed è organizzato dall'**Atletica Gavirate** del presidente Carmine Pirrella.

Tre i relatori chiamati a intervenire: il dottor Luigi Vanoni, il professor Silvano Danzi e l'atleta Andrea Macchi (*nella foto*).

Vanoni, medico con un master internazionale in medicina di montagna, osteopata e collaboratore con un pilota che ha partecipato all'ultima “Dakar”, introdurrà l'argomento “alta quota” parlando di classificazione, caratteristiche ambientali, aspetti fisiologici, patologie, adattamenti e acclimatamento. Poi, sempre Vanoni, parlerà dell'allenamento in montagna per il miglioramento delle prestazioni a bassa quota e delle caratteristiche (ambientali, fisiologiche e pratiche) per ottenere il massimo beneficio dal lavoro in altura.

Danzi, ex tecnico della Nazionale e **DT del college del mezzofondo dell'Uninsubria**, illustrerà invece i principi metodologici dell'allenamento del mezzofondo di altura.

Macchi infine, specialista dei Trail di livello europeo, **tesserato per l'Atletica Gavirate** e supportato dal gruppo Eolo, racconterà le sue esperienze e le sue preparazioni per affrontare una gestione della corsa in altura e Trail.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it