

# **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.