



**BERGAMOSCIENZA**

Bergamo 1-17 ottobre 2010 - VIII Edizione



La Commissione Bioingegneria dell'Ordine degli Ingegneri di Bergamo, all'interno del Festival BergamoScienza 2010, presenta la conferenza:

## **La resistenza fisica e psicologica nella maratona e nell'ultramaratona**

**Martedì 5 ottobre 2010, ore 21:00**  
**Auditorium Piazza della Libertà, Bergamo**

Un incontro dedicato alla corsa di resistenza, maratona e ultramaratona, in cui si confrontano gli studi dei maggiori esperti nazionali con le testimonianze dirette degli atleti protagonisti nelle due discipline. Le relazioni affrontano tematiche quali la tecnica della corsa di resistenza, il metabolismo e l'alimentazione in maratona e ultramaratona, la resistenza psicologica dalla preparazione alla gara. Gli atleti Migidio Bourifa, Paola Sanna e Ivan Cudin portano la loro esperienza diretta nella maratona e nell'ultramaratona. Un incontro in cui gli aspetti scientifici si intrecciano alle testimonianze della grande passione per la corsa di resistenza.

Relatori: **Enrico Arcelli**, medico specialista in medicina dello sport e scienza dell'alimentazione, coordinatore del comitato scientifico di "*Correre*";  
**Fulvio Massini**, preparatore atletico, coordinatore tecnico di "*Runner's World*";  
**Pietro Trabucchi**, psicologo esperto di prestazione sportiva nelle discipline di resistenza, consulente per la squadra Nazionale di Ultramaratona;  
**Migidio Bourifa**, atleta della Nazionale di Maratona, campione italiano di maratona 2009 e primo europeo alla Maratona di New York 2009;  
**Paola Sanna**, atleta della Nazionale di Ultramaratona, campionessa italiana della 100 km su strada 2009 e della 50 km su strada 2010;  
**Ivan Cudin**, atleta della Nazionale di Ultramaratona, record italiano ai Campionati Mondiali della 24 ore 2010 e ingegnere ricercatore al Sincrotrone di Trieste.

Moderatore: **Sarah Burgarella**, bioingegnere e atleta, Ordine degli Ingegneri della Provincia di Bergamo.

Per informazioni: [www.bergamoscienza.it](http://www.bergamoscienza.it)

Organizzazione: Associazione BergamoScienza

Si ringrazia: Ordine degli Ingegneri di Bergamo, ESO Sport

