

# OBIETTIVO MARATONA



## Scopo

Partendo dalla conoscenza della propria condizione fisica e del livello di preparazione atletica, preparare una maratona di camminata, **in tecnica Fitwalking, Nordic Walking, o semplicemente in tecnica libera (primo appuntamento: Francigena Valdisusa Marathon)** con piena consapevolezza e secondo un piano di allenamento graduale, **affiancati da un team di professionisti.**

---

## Obiettivi

Portare a termine l'impegno con soddisfazione, anche partendo dalla totale mancanza di esperienza, affrontandolo nella migliore condizione fisica e tecnica.

## Proposta

**Sessioni di test valutativi del soggetto, in momenti diversi del percorso di preparazione:**

- Test incrementale su ergometro trasportatore con protocollo di Astrand (consumo VO2max)
- Analisi della composizione corporea con dispositivo BIA-ACC
- Test di forza dei flessori della mano (Hand Grip)
- Redazione della tabella di allenamento settimanale, comprendente le uscite di camminata, l'allenamento della forza e della forza resistente
- Indicazioni di corretta alimentazione
- Suggerimenti su abbigliamento, soluzioni tecniche, strategia comportamentale
- Apprendimento dei corretti esercizi di riscaldamento e defaticamento
- Affiancamento periodico nelle uscite di camminata
- Sessione settimanale di allenamento della forza con istruttore
- Indicazioni di perfezionamento della tecnica di Nordic Walking e Fitwalking per migliorare l'efficacia allenante

## Il team

**Il percorso di preparazione viene gestito nelle sue diverse fasi da Bien Marcher in collaborazione con professionisti dello sport, in particolare da:**

- **Prof. Davide Cravero:** Laureato Suism presso facoltà di Torino, allenatore professionista di calcio. Responsabile primi calci presso Torino FC Spa e Tutor aziendale. Istruttore Fitwalking e Nordic Walking Tecnico FIDAL
- **Luca Beratto:** Dottore di ricerca (PhD) in Medicina e Terapia Sperimentale e preparatore fisico abilitato F.I.R. (Federazione Italiana Rugby). Laureato magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Allenamento presso la S.U.I.S.M. di Torino, attualmente è cultore della materia Progettare l'Allenamento Sportivo nel corso di laurea specialistica in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport e dell'Allenamento.
- **Federico Abate Daga:** Studente di dottorato di ricerca (PhDc) in Fisiopatologia Medica e preparatore atletico abilitato F.I.G.C. (Federazione Italiana Giuoco Calcio). Laureato magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Allenamento presso la S.U.I.S.M. di Torino, attualmente è Cultore della materia "Teoria dell'Allenamento" nel corso della laurea triennale in Scienze Motorie e Sportive presso la SUISM di Torino e responsabile dell'area di sviluppo fisico-motorio della scuola calcio del Torino F.C.
- **Flavio "Luca" Bellan:** Istruttore certificato SINW. Diploma Nazionale ASI di Qualifica Tecnica Accompagnatore di Alpinismo Giovanile nel CAI Fa parte del corpo docente della Scuola di Escursionismo M. Bechis del CAI Moncalieri. Ha concluso la prima Francigena Valdisusa Marathon interamente in tecnica Nordic Walking in 7 ore e 30 minuti
- **Alessandro Lietz:** Istruttore certificato SINW. Diploma Nazionale ASI di Qualifica Tecnica Coordinatore del progetto "NORDIC WALKING 4D & SWEET NORDIC WALKING" (Diabete e Sport).



## Obiettivo maratona: Costi

La proposta non comprende i costi di iscrizioni alle manifestazioni, da effettuarsi in proprio tramite le modalità previste dagli organizzatori. Sono altresì esclusi costi di attrezzatura personale, come, a titolo d'esempio, il cardio frequenzimetro, da provvedersi in proprio.

Descrizione			Contributo
Tesseramento Bien Marcher per un anno			
Sessioni di test valutativi			
Affiancamenti periodici e allenamento settimanale			
Scheda allenamenti e diario personale			
Assistenza telefonica e via mail			
			€ 349,00

### Requisiti

- Aver frequentato il corso base di Nordic Walking con un istruttore SINW o riconosciuto da FIDAL / ASI / AICS o altro ente di promozione sportiva nazionale e praticare il Nordic Walking da almeno 3 mesi
- Aver frequentato il corso base di Fitwalking con istruttore abilitato metodo Damilano o avere esperienza e allenamento di base di camminata o escursionismo
- Essere iscritti alla manifestazione "Maratona della Francigena della Val di Susa" o ad altra manifestazione che preveda la distanza della maratona o della mezza maratona da effettuarsi camminando
- Possedere un cardio frequenzimetro da usare nelle uscite di allenamento
- Essere in possesso del certificato medico di idoneità sportiva non agonistica in corso di validità

**Il gruppo di preparazione verrà confermato al raggiungimento della quota minima di 5 iscritti.** Il calendario degli impegni di valutazione e affiancamento verrà comunicato al momento dell'iscrizione. Incontri e sessioni tecniche di valutazione e allenamento della forza e le uscite di allenamento e gli affiancamenti tecnico didattici si svolgono in luoghi aperti, come i parchi cittadini e i percorsi sterrati o misti nelle immediate vicinanze di Torino.



[www.bienmarcher.info](http://www.bienmarcher.info)  
[segreteria@bienmarcher.info](mailto:segreteria@bienmarcher.info)  
[+39] 393.5141884

