



## **COMITATO REGIONALE LOMBARDO**

**SIT SETTORE ISTRUZIONE TECNICA COMITATO REGIONALE LOMBARDO**

Con il patrocinio e la collaborazione di Federazione Italiana Nuoto, CRL FIN,  
CONI Regione, Comando 1<sup>a</sup> Regione Aerea - Aeronautica Militare

# **CONVEGNO INTERNAZIONALE DI NUOTO IL NUOTO ITALIANO GUARDA AL FUTURO**

**ESPERIENZA , INNOVAZIONE, TECNICA E STRUMENTI PER DIVENTARE COMPETITIVI**

## **BERGAMO – VENERDI' 27/5/2016**

Centro Sportivo Piscine Italcementi  
1<sup>a</sup> SESSIONE PRATICA su prenotazione

## **MILANO - SABATO 28/5/2016**

2<sup>a</sup> SESSIONE PRATICA Piscina Daniela Samuele  
SESSIONE TEORICA Centro Congressi Aeronautica Militare Comando 1<sup>a</sup> Regione Aerea





COMITATO REGIONALE LOMBARDO

## PROGRAMMA

Organizzazione: Comitato Regionale Lombardo con il patrocinio di CONI Regionale

### 1^ SESSIONE PRATICA POMERIDIANA A BERGAMO SU PRENOTAZIONE

VENERDI' 27 MAGGIO 2016:

Centro Sportivo Piscine Italcementi, in collaborazione con Bergamo Infrastrutture  
dalle ore 16.00 alle ore 18.00

N.B. Sono ammessi atleti che abbiano partecipato all'edizione 2016 dei Criteri Giovanili in gare individuali. Potranno essere effettuate due sedute consecutive qualora il numero superi le 40 unità o comunque a discrezione del tecnico Walter Bolognani. Il tutto per consentire una seduta fruibile a tutti.

### 2^SESSIONE PRATICA MATTUTINA SABATO 28 MAGGIO 2016 :

MILANO Piscina Federale Daniela Samuele (dalle ore 09.00 alle ore 11.00)

h 09.00 - h 09.30 Accredito Partecipanti

h 09.30 - h 11.00 **Sessione pratica in vasca con Jon Rudd e Walter Bolognani**  
esercitazioni tecniche e coordinative per migliorare l'efficienza della  
nuotata. proposte di Jon Rudd e Walter Bolognani

Trasferimento dei partecipanti in bus navetta presso il Centro Congressi Aeronautica  
Militare Comando 1^ Regione Aerea.

### MILANO Centro Congressi Aeronautica Militare 1^Regione Aerea

(dalle ore 11.30 alle ore 18.00)

### SESSIONE IN AULA MATTUTINA

h 11.30 - h 12.00 Accoglienza partecipanti e Welcome Coffee

h 12.00 - h 18.00 Aula

h 12.00 - h 12.15 Saluto delle Autorità

h 12.15 - h 12.45 **DOPING MEDICO**

La medicina è sempre un passo dietro al doping?

Prevenzione, informazione e ricerca attuale

Relatore **MARCELLO GHIZZO**



## COMITATO REGIONALE LOMBARDO

h 12.45 - h 13.15 **SPORT E SCUOLA**

La convivenza tra lo sport d'élite ed il mondo della scuola.  
Situazione, prospettive ed eventuali correttivi.  
Relatore **ALESSANDRO GALERI (MIUR)**

h.13.15 - h 13.45 **CASE HISTORY :**

come concilia una grande promessa del nuoto l'attività agonistica ad alto livello e la scuola  
**WALTER BOLOGNANI - MARCO PEDOJA**  
**NICOLO' MARTINENGI**

h 13.45 - h 15.00 BUFFET LUNCH

### SESSIONE IN AULA POMERIDIANA

#### I TECNICI : ESPERIENZE A CONFRONTO

h 15.00 - h 16.30 **JON RUDD-la mia metodologia/filosofia di lavoro in sintesi**

h 16.30 - h 17.00 **WALTER BOLOGNANI - l'approccio con l'attività giovanile.**  
Quali i punti chiave per ridurre le difficoltà ed ottimizzare il rendimento della persona, dell'atleta e del nuotatore. Cosa fare per ottenere il massimo nel lungo e medio periodo.

h 17.00 - h 17.30 **DIBATTITO**

h 17.30 - h 18.00 **QUESTIONARIO**

h 18.00 - h 18.30 **RILASCIO ATTESTATI**

**DOCUMENTAZIONE E ACQUISIZIONE CREDITI (solo a conclusione dei lavori)**

Al termine del Convegno trasferimento in bus navetta c/o piscina Daniela Samuele Milano



## COMITATO REGIONALE LOMBARDO

ISCRIZIONI ONLINE [www.finlombardia.net](http://www.finlombardia.net)

Quota di partecipazione Euro 110.00

Docenti regionali FIN E CONI Euro 50.00

**Il corso è valido come aggiornamento e offre 50 crediti formativi**

Versamento quota di iscrizione

su CCP N. 23844202 intestato a FIN CRL GESTIONE INCASSI

o tramite bonifico bancario iban IT 81 W 01005 03309 000000000710 intestato a  
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

[crlombardia@federnuoto.it](mailto:crlombardia@federnuoto.it) tel. +39 02/75775728

INFORMAZIONI INVIARE UNA E-MAIL A:

[marketing.crlombardo@federnuoto.it](mailto:marketing.crlombardo@federnuoto.it)

Responsabile Progetto: Beatrice Ferrara

Cell. 349/8379415



## COMITATO REGIONALE LOMBARDO

### OSPITALITA' HOTEL CONVENZIONATI

Nel fine settimana del Convegno Milano ospita un grande evento sportivo: la finale di Champions League.

Gli albergatori consigliano quindi di prenotare prima possibile, preferibilmente entro i primi di aprile, perché le camere si stanno esaurendo.

Di seguito alcune convenzioni con alberghi vicini alla sede del Convegno e delle Piscine. Possibilità anche di pernottamento a Bergamo, cogliendo l'occasione di partecipare anche a un'ulteriore sessione pratica in vasca presso il Centro Sportivo Piscine Italcementi dalle ore 16.00 alle ore 18.00 di venerdì 27 maggio (prenotazione obbligatoria).

PER INFORMAZIONI SULL'OSPITALITA' E PRENOTAZIONI ALBERGHIERE INVIARE UNA E-MAIL A:

[mariangela.degrazia@steventravel.it](mailto:mariangela.degrazia@steventravel.it)

Responsabile Accoglienza: Mariangela De Grazia  
Cell. 345 3139777

#### HOTEL A MILANO:

**AIR HOTEL MILANO\*\*\*\* – Distanza dal luogo dell'evento 6 km**

A 2 minuti in auto dall'aeroporto di Milano Linate e circondato da un parco, questo hotel offre camere con TV LCD 32 pollici e WiFi ad alta velocità gratuito, e una navetta aeroportuale gratuita 24 ore su 24.

Le camere sono e sono dotate di minibar gratuito, aria condizionata e bagno con asciugacapelli.

Il Pegasus American Bar & Restaurant serve piatti tradizionali di diverse regioni italiane.

Palestra completamente attrezzata con macchinari Technogym ed Excite.

È possibile richiedere un servizio navetta gratuito da/per la stazione ferroviaria Forlanini.

#### PERNOTTAMENTI IN FORESTERIA

Per pernottamenti nella Foresteria sportiva, senza prima colazione, situata accanto alla Piscina Daniela Samuele, Milano (posti limitati) inviare mail con richiesta direttamente all'organizzazione del Convegno : [marketing.crlombardo@federnuoto.it](mailto:marketing.crlombardo@federnuoto.it) (prezzi a partire da 30 euro a persona)

#### HOTELS A BERGAMO:

**STARHOTELS CRISTALLO PALACE\*\*\*\* (circa 4 km dal Centro Sportivo Italcementi)**

Posizione strategica perché facilmente raggiungibile dall'autostrada, dalla stazione ferroviaria e dall'aeroporto di Bergamo - Orio al Serio da cui dista solo tre chilometri e mezzo. WI-FI gratuito nelle zone comuni e a pagamento con tariffe convenzionate in camera. Ristorante L'Antica Perosa. Parcheggio coperto all'interno dell'hotel e scoperto pubblico all'esterno.



## COMITATO REGIONALE LOMBARDO

### **B&B HOTEL BERGAMO\*\*\* (circa 2 km dal Centro Sportivo)**

Situato in una posizione strategica per le Piscine Italcementi, si trova vicino all'uscita dell'autostrada A4, a pochi minuti dalla stazione ferroviaria e a 2 km dalla funicolare inferiore che porta direttamente a Bergamo Alta.

Tutte le stanze sono dotate di connessione Wi-Fi gratuita, TV schermo piatto LCD 32", Sky gratuito, telefono a linea diretta, confortevole piumino, climatizzazione autoregolabile, bagno con doccia e asciugacapelli.

HOTELS	A persona in Camera doppia dal 27 al 28/5/2016	A persona in Camera doppia uso singola dal 27 al 28/5/2016
MILANO SEGRATE AIR HOTEL****	60	100
BERGAMO STARHOTELS CRISTALLO PALACE****	46	78
BERGAMO B&B HOTEL***	38	63

#### **La quota alberghiera comprende:**

- 1 notte dal 27 al 28 Maggio 2016, nell'hotel prescelto
- colazione
- taxa di soggiorno di € 3,5 a persona per notte per gli alberghi di Bergamo.

**Per i trasferimenti da e per aeroporti e stazioni ferroviarie, quotazione su richiesta.**

**Le tariffe indicate sono valide per prenotazioni entro il 15 aprile 2015**



**COMITATO REGIONALE LOMBARDO**

## **PROPOSTA TURISTICA**

### **Una proposta per scoprire e per vivere Milano**

Milano È la capitale della moda e del design, del business e dei locali. La città che ha ospitato Expo e ha inventato il rito dell'aperitivo. È il posto dove storia e innovazione si incontrano e dialogano, dove si arriva carichi di pregiudizio – è fredda, grigia, poco accogliente e senza storia – e che poi non si vorrebbe più lasciare.

### **Una serata speciale sui Navigli**



Milano ha un profondo legame con i suoi Navigli. Le vie d'acqua per eccellenza erano infatti addirittura state usate per far arrivare fino al cuore della città i blocchi di marmo di Candoglia destinati al Duomo. Oggi si possono riscoprire navigando sui battelli: un modo speciale per fare un tuffo nella Milano di una volta e in quella di oggi. I Navigli, infatti, sono il cuore della movida, da scoprire soprattutto nelle tiepide serate primaverili e estive

### **Una proposta per scoprire e per vivere il “gusto” di Bergamo**

**Città Alta** con il suo profilo di torri, cupole e palazzi d'epoca racchiusi all'interno delle imponenti Mura Veneziane, è una meraviglia per lo sguardo. Si presenta come un salotto da vivere tra arte,



## COMITATO REGIONALE LOMBARDO

cultura e natura. **Città Alta**, vera e propria città gioiello, fa da cornice a **Città Bassa**, moderna e vivace, sulla quale si affacciano palazzi nobiliari e chiese con opere di grande pregio. Bergamo vanta un panorama enogastronomico di eccellenza, con un gran numero di ristoranti di alto livello e presidi Slow Food, che attirano i più esigenti “gourmands” dall'Italia e dall'estero.

### Una serata speciale a Bergamo Alta



Tra le strette e antiche vie acciottolate che si rincorrono a Bergamo Alta, alla scoperta dei suoi luoghi più suggestivi e nascosti, sarà bello potersi concedere una serata in quello che viene definito ormai da molti “Un Museo a Cielo Aperto”. Dopo la visita d’obbligo a una delle Piazze più belle d’Europa -Piazza Vecchia- la serata prevederà la sosta in uno dei più caratteristici ristoranti di Bergamo Alta, per assaporare la tradizione enogastronomica locale e vivere tutto il sapore della Città.

**Organizzazione di serata sui Navigli e/o a Bergamo il 27/5 o il 28/5 solo su prenotazione**

**[mariangela.degrazia@steventravel.it](mailto:mariangela.degrazia@steventravel.it)**

**Responsabile Accoglienza: Mariangela De Grazia**

**Cell. 345 3139777**