

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

RC Training s.r.l.

Via di Battistella, 2 - 00062 Bracciano RM

Tel. 06 90283312 - fax 06 94803140 - e-mail: f.corsaro@rcrtraining.it

SEDE

Stabilimento ROCCHETTA SpA

Località Madonna del Piano

Zona Industriale Sud - 06023 Gualdo Tadino PG

Tel. 075 915011

Come raggiungere Gualdo Tadino

Autostrada del Sole A1

Da Nord: uscita Valdichiana

Da Sud: uscita Orte; prendere SS 3 Flaminia fino a Gualdo Tadino

Autostrada Adriatica A14; uscita Falconara Marittima; SS della Val d'Esino fino a Fabriano; poi prendere la SS 3 fino a Gualdo Tadino.

Superstrada E45 Cesena-Orte: percorrerla lungo tutta l'Umbria; prendere poi la SS 75 Centrale Umbra fino a Foligno;

SS 3 fino a Gualdo Tadino.



Uliveto è un'acqua mediamente mineralizzata, bicarbonata, calcica ed "effervescente naturale" con eccezionali qualità digestive che la rendono immediatamente disponibile per l'organismo.

Uliveto ha inoltre tutte le caratteristiche per una ottimale idratazione dello sportivo: bevuta prima, durante e dopo lo sforzo fisico, reintegra la quota idrico-salina persa durante la sudorazione e corregge la tendenza all'acidosi.

Bicarbonato 570

Cloruro 80

Litio 0.18

Nitrato 7.1

Sodio 67

Silice 8.9

Calcio 173

Fluoruro 1.0

Magnesio 25

Potassio 7.3

Solfato 100

CO2 1485

Corso formativo **ULIVETO** per il **GROUP CYCLING® TEAM**

Non solo Cycling: Alimentazione, Idratazione, Comunicazione



4-5 Marzo 2017

Gualdo Tadino (PG) - Stabilimento Rocchetta



Sabato 4 Marzo

- 8,30 Introduzione agli obiettivi del corso **Margherita De Bac** e saluto del **Sindaco**
- 9,00 L'idratazione negli atleti agonisti - **Giuseppe Calamita**
- 9,45 Discussione
- 10,15 La comunicazione: come catturare l'attenzione
- 11,00 Coffee Break
- 11,15 Simulazioni di interviste televisive
- 12,30 Colazione di lavoro e visita allo stabilimento Rocchetta
- 14,30 Parlare in pubblico - **Giuliano Giubilei - Margherita De Bac**
- 15,00 La sfida: spiegate a chi non lo sa il valore aggiunto e i benefici per chi pratica Group Cycling®
- 17,00 Gli atleti "difficili" non esistono - **Giovanni Boni**
- 17,40 Discussione
- 18,00 Fine lavori prima giornata

Domenica 5 Marzo

- 9,00 Esercitazione a sorpresa
- 9,30 L'acqua come alimento per lo sportivo - **Michelangelo Giampietro**
- 10,15 Discussione
- 11,00 Esito esercitazione
- 12,00 Chiusura dei lavori e light buffet

Docenti e Relatori

Margherita De Bac

Giornalista Corriere della Sera- Ideatrice e coordinatrice del corso

Giuliano Giubilei

Giornalista televisivo RAI 3 - Vicedirettore TG3 Co-conduttore del corso

Giuseppe Calamita

Università degli Studi di Bari "Aldo Moro", Dipartimento di Bioscienze, Biotecnologie e Biofarmaceutica

Michelangelo Giampietro

Università Sapienza, Roma - Scuola dello Sport CONI
Delegato Regionale Federazione Medico Sportiva Italiana - FMSI Umbria

Giovanni Boni