

Ascolto, prudenza e competenza. Le tre parole chiave di ASD RunLab Udine

Segnali di ripartenza con la serata organizzata mercoledì 23 giugno a Feletto Umberto dall'ASD RunLab Udine intitolata "Non siamo invincibili – Analisi e dibattito sulla tragedia dei runners in Cina".

Durante il seminario sono state affrontate dal punto di vista legale, esperienziale e scientifico le tematiche della sicurezza durante le manifestazioni sportive, della preparazione atletica e mentale alle competizioni o comunque alle uscite in natura.

In particolare merita citare tutti gli interventi in ordine per dare merito e risalto alla varietà, spessore e verticalità dei contenuti. Per gli *"Aspetti legali e di sicurezza nell'organizzazione delle competizioni"* ha proposto la relazione il presidente della ASD RunLab Udine **Marco Passoni**; su *"Come prepararsi ad affrontare l'ignoto"* il pubblico ha potuto ascoltare le parole di **Max Calderan**, esploratore estremo e detentore di numerosi record di attraversate nel deserto; la psicologa psicoterapeuta **Anna Nosella** ha illustrato le basi scientifiche di base per *"Allenare la mente prima del fisico per la gestione delle difficoltà"*; due interventi hanno raccontato le esperienze concrete di **Pascal Giovanni Brosolo** (atleta esperto di ultrarail e lunghe distanze) e **Gabriele Martina** (runner alpinista e scalatore); a chiudere la serata un'analisi molto gradita di **Matteo Molinaro** di CityAlp Store sull'abbigliamento e l'attrezzatura necessaria per la propria sicurezza.

L'ASD RunLab Udine si conferma una realtà dinamica e innovativa nel campo delle associazioni sportive

dilettantistiche, affiliata FIDAL, è nata a gennaio 2020 e nonostante il lungo periodo di restrizioni dovute alla pandemia, ha già raggiunto un numero importante di soci partecipanti alle diverse attività organizzate.

©Riproduzione riservata