

### COMITATO SCIENTIFICO:

**Prof. Federico Schena**  
Università di Verona  
federico.schena@univr.it

**Prof. Pietro Trabucchi**  
Università di Verona  
info@pietrotrabucchi.it

**Dott. Guido Giardini**  
Ambulatorio di medicina di montagna  
Azienda USL – Aosta  
medicinadimontagna@ausl.vda.it

**Dott. Marco Cavana**  
Ambulatorio di medicina di montagna  
Azienda USL - Aosta  
medicinadimontagna@ausl.vda.it

**Dott. Maurizio Ferrini**  
Servizio di medicina dello sport  
Azienda USL – Aosta  
mferrini@ausl.vda.it

**Dott. Igor Angelini**  
Fisioterapista  
Consulente Servizio di medicina dello sport

### SEGRETERIA SCIENTIFICA:

Centro Ricerche Sport Montagna e Salute  
Università di Verona  
38068 Rovereto (TN) - Via Matteo del Ben, 5/b  
tel. 0464 483521 - fax 0464 483520  
www.form.unitn.it/cebism  
sandra.iob@univr.it



Assessorat du Tourisme,  
des Sports, du Commerce  
et des Transports  
Assessorato Turismo,  
Sport, Commercio e Trasporti

Assessorat de la Santé,  
du Bien-être et des  
Politiques sociales  
Assessorato Sanità,  
Salute e Politiche sociali



Con il patrocinio di



Convegno:

# ULTRA-TRAIL TRA SPORT E SCIENZA

Sabato 11 settembre 2010  
Courmayeur - Jardin de l'Ange



Il TOR DES GEANTS non si risolve solo in un fenomeno sportivo; esso rappresenta anche un'occasione irripetibile di riflessione scientifica sui limiti umani e sulla loro possibilità di progresso.

Un'indicazione che era già stata messa in evidenza dall'"Edizione Zero" della gara: cioè dal test del percorso effettuato con scopi scientifici e di verifica della logistica nel settembre 2009 da quattro atleti volontari.

Ne emergeva un dato insperato: cioè che gli esseri umani posseggono normalmente molte più risorse psico-fisiche per fronteggiare i fattori di stress di quanto siamo abituati a pensare. E che sono molto meno vulnerabili alle richieste dell'ambiente di quanto culturalmente siamo spinti a credere.

Un fatto che oggi preferiamo ignorare, ma che una volta era patrimonio quotidiano della gente di montagna: la RESILIENZA, cioè la capacità di affrontare ed adattarsi alle avversità dell'esistenza.

Oggi è compito della scienza recuperare questo eredità, comprenderne la natura e trovare delle metodologie che permettano di svilupparla. La gestione della fatica, della deprivazione del sonno, delle emozioni spiacevoli, dei mutamenti nelle capacità condizionali e nell'efficienza motoria e posturale sono la sfida che attende non solo gli atleti, ma anche scienziati e ricercatori. Il TOR DES GEANTS intende quindi porsi come riferimento assoluto non solo quale evento sportivo: ma anche come laboratorio scientifico che – estremizzando le condizioni del gioco – consente l'acquisizione di nuove conoscenze che hanno una ricaduta vantaggiosa per l'intero movimento TRAIL.

**9.00 Apertura dei lavori e saluti delle autorità**

**I Sessione - Moderatore:**  
**Dott. G. Giardini** - Azienda USL – Aosta

**9.30 Energetica della locomozione in montagna**  
**Prof. F. Schena** - Università di Verona

**9.50 Ambiente montano, fatica e limite**  
**Dott. M. Cavana** - Azienda USL - Aosta

**10.10 La preparazione psicologica nelle prove di ultradistanza con particolare riferimento al TDG**  
**Prof. P. Trabucchi** - Università di Verona

**10.30 Sport: la nuova medicina**  
**Dott. M. Ferrini** - Azienda USL - Aosta

**10.50 Break**

**II Sessione - Moderatore:**  
**Prof. F. Schena** - Università di Verona

**11.10 Atleta: quale valutazione**  
**Dott. I. Angelini** - Azienda USL - Aosta

**11.30 La nutrizione nelle gare di ultradistanza**  
**Prof.ssa R. Robbi** - Università di Verona

**11.50 La ricerca sui materiali per le gare trail**  
**Dott.ssa B. Pellegrini** - Università di Verona

**12.10 Il sonno come fattore limitante nelle gare di ultraendurance. Considerazioni neurologiche e psicologiche**  
**Dott. G. Giardini** - Azienda USL - Aosta  
**Prof. P. Trabucchi** - Università di Verona

**WORKSHOP PER GLI ATLETI DEL TDG 2010**

**14.00 Proiezione filmato**  
*"Se puoi sognarlo... puoi farlo"*

**Tavola rotonda - TDG Edizione ZERO: esperienza umana ed evidenze scientifiche**  
**Relatori della mattinata**  
Moderatore:  
**F. Rossi** - Direttore di X-Run

*Un pomeriggio dedicato agli atleti per informarli delle conoscenze pratiche ed operative emerse dalle ricerche scientifiche effettuate in occasione dell'edizione zero e da altre esperienze simili*