COMITATO REGIONALE
FRIULI VENEZIA GIULIA

VOGARE DOPO I QUARANT'ANNI

Finalità, metodi, benefici e rischi.

Sabato 28 novembre 2026, ore 15
Sala Convegni della Lega Navale Italiana - Sezione di Trieste
Molo Fratelli Bandiera 9, Trieste

C'è chi ha iniziato a vogare da giovane e non ha mai smesso. C'è chi ha re-iniziato dopo trent'anni. E c'è chi si è avvicinato per la prima volta al canottaggio dopo aver iscritto i figli ad un corso. Sta di fatto che ogni giorno sono in molti quelli che escono in barca. Con capacità, preparazione e ambizioni diverse, ma tutti appassionati e determinati.

Quello che spesso sembra mancare è un metodo; non è solo una questione di tecnica di voga, ma anche di corretta ed equilibrata programmazione degli allenamenti, di scelta delle barche da fare, di obiettivi da porsi.

Forse è venuto il momento di rifletterci un po'.
E di confrontarsi.



COMITATO REGIONALE
FRIULI VENEZIA GIULIA

PROGRAMMA

15.00 **Apertura dei lavori** a cura di Roberto Celic,
Presidente del Comitato FIC del Friuli Venezia Giulia

15.20 **Diamo un po' di numeri** – Marco Schiavon,
Delegato Master FIC del Friuli Venezia Giulia

15.40 **Vogare dopo i quarant'anni** – Gherardo Gamba,
Tecnico di canottaggio di Canottieri Padova, responsabile settore master e universitari

16.20 **Un check-up sulla tecnica di voga** – Leonardo Millo Parma
Coordinatore Tecnico Regionale FIC Friuli Venezia Giulia

16.50 **Non solo barca e remoergometro: mezzi e metodi per l'allenamento** – Federico Parma
Tecnico di II livello FIC, laureato in Scienza dello Sport

17.20 **L'alimentazione come alleata** – Ana Karuza
Biologa Nutrizionista Ph. D.

17.50 **Conclusioni** a cura di Massimiliano D'Ambrosi
Consigliere Federale della Federazione Italiana Canottaggio

Seguirà un momento conviviale presso la Società Ginnastica Triestina – Nautica

ISCRIZIONE & QUESTIONARIO

La sala ha una capienza limitata. Pertanto, si chiede cortesemente di iscriversi (link e QR code qui sotto), prenotando così un posto. All'indirizzo web indicato, oltre all'iscrizione, si potrà rispondere ad un breve questionario. Invitiamo tutti (anche chi non potrà esserci) a compilare il questionario, che ci aiuterà a profilare meglio i "canottieri over40" e ad indirizzare le attività future.

SCANSIONA IL QR CODE O CLICCA QUI
per confermare la tua partecipazione e compilare il sondaggio
che abbiamo predisposto, anche se non potrai essere presente all'incontro.

COMITATO REGIONALE
FRIULI VENEZIA GIULIA

COME RAGGIUNGERE LA SALA CONVEGNI

L'incontro si terrà presso la palazzina "Base Nautica" della Lega Navale Italiana – Sezione di Trieste, situata a pochi passi dalla visibilissima lanterna del Molo Fratelli Bandiera.
Le auto andranno parcheggiate nell'area adiacente il Molo stesso (di fronte al Museo Ferroviario o al Bagno Ausonia) ma non nei pressi della sede della Lega Navale.
Il momento conviviale finale si terrà presso la sede della Società Ginnastica Triestina Nautica (Pontile Istria, 6).



PER ULTERIORI INFO:

Comitato FIC del Friuli Venezia Giulia
mail: comitato.friuliveneziagiulia@canottaggio.org