



DOMENICA 3 MAGGIO 2026 – LA SPEZIA

AUDITORIUM SEDE AUTORITÀ PORTUALE DELLA SPEZIA

MONOTEMATICO SUL NUOTO DI FONDO PER ALLENATORI SNaQ, TECNICI FIN e AMATORI DELLE ACQUE LIBERE.

Per il decennale della competizione in acque libere “Palmaria Island” in programma domenica 24 maggio 2026, la società Rari Nantes Spezia con il supporto e la collaborazione del Comitato Regionale FIN della Liguria, organizza la prima edizione del clinic denominato “Palmaria Open Water Clinic”.

La partecipazione al corso attribuirà n. 1 credito conoscenza per i possessori di un titolo SNaQ.

PROGRAMMA

Direzione, supervisione: **Cristiano Guerra, Simone Menoni**

PRIMA PARTE

- > 08.40 Accredito
- 09.00 – 09.15 Apertura dei lavori e saluti - **Presidente CR Alessandro Martini.**
- 09.15 – 10.00 La storia “*bignami*” del nuoto in acque libere. **Filippo Tassara**
- 10.00 – 10.45 Dalla vasca alle acque libere. Il percorso giovanile e l'avviamento all'open water. **Simone Menoni**
- 10.45 – 11.15 *Intervallo*
- 11.15 – 12.00 Stato dell'arte del nuoto di fondo in Italia. Dall'amatore all'atleta d'élite. **Stefano Rubaudo**
- 12.00 – 12.45 La mia esperienza da atleta in acque libere. **Luca Baldini**
- 13.30 – 14.15 CONFERENZA STAMPA PALMARIA ISLAND 2026**

SECONDA PARTE

- 14.45 – 15.15 Il vivaio condiviso e la multilateralità. Alla scoperta dell'Open Water. **Cristiano Guerra**
- 15.15 – 16.00 Le basi necessarie e i fondamentali per l'organizzazione dell'attività. **Simone Menoni**
- 16.00 – 16.30 *Intervallo*
- 16.30 – 17.15 La preparazione specifica per l'open water. **Roberto Marinelli**
- 17.15 – 18.00 L'integrazione alimentare per l'atleta open water. **Lorenzo Marugo**
- 18.00 – 18.30 Tavola rotonda, chiusura del monotematico e consegna attestati.



NOTE ORGANIZZATIVE - SEGRETERIA RARI NANTES SPEZIA

Il Corso si svolgerà il 3 maggio c/o Auditorium Sede Autorità Portuale della Spezia, Via del Molo 1 – La Spezia

Costi di partecipazione:

1. € 100,00 tesserati FIN
2. € 50,00 Docenti Regionali SNAQ
3. € 150,00 non tesserati FIN

L'iscrizione avverrà tramite mail da inviare a rarinantesspezia@gmail.com con copia del bonifico della relativa quota di partecipazione entro la data del 30 aprile 2026.

- **INTESTAZIONE:** RARI NANTES LA SPEZIA
- **BANCA:** CREDIT AGRICOLE SPA - **IBAN:** IT40R0623010727000040993713
- **CAUSALE:** Indicare NOME-COGNOME, TIPO ISCRIZIONE (vedi sopra 1-2-3) e il corretto NUMERO DI TELEFONO.

Per informazioni: Simone Menoni [3479825266] - rarinantesspezia@gmail.com

Lo svolgimento del corso verrà confermato al raggiungimento delle 20 unità e le iscrizioni potrebbero chiudersi anticipatamente nel caso in cui si raggiunga il numero massimo di partecipanti (max 60). Ricordiamo che la partecipazione al corso attribuirà n. 1 credito conoscenza per i possessori di un titolo SNAQ.

RELATORI

Roberto Del Bianco	Consigliere Federale con delega al SIT
Stefano Rubaudo	Coordinatore Tecnico Squadre nazionali Acque Libere
Alessandro Martini	Presidente FIN Comitato Regionale Liguria
Filippo Tassara	Docente Nazionale SIT – Allenatore Capo Nuoto
Cristiano Guerra	Docente Nazionale SIT- Allenatore Capo Nuoto
Simone Menoni	Allenatore Capo Nuoto – Organizzatore Palmaria Island
Luca Baldini	Campione del Mondo OW – Tecnico 4° livello SNaQ
Roberto Marinelli	Responsabile tecnico delle squadre nazionali giovanili di fondo.
Lorenzo Marugo	Medico della Federazione Italiana Nuoto

Rari Nantes Spezia aderisce al progetto

