

STAGE TRAIL RUNNING 2017

LIVIGNO

Da mercoledì 12 a domenica 16 luglio 2017 (4 notti)

Programma

Mercoledì 12 Luglio

Dalle ore 18:00 Ritrovo atleti, a seguire cena

“Conosciamo Livigno”: uscita di gruppo in centro

Giovedì 13 Luglio

ore 9:00 Riunione per presentazione programma, descrizione uscite e logistica dello stage

Ore 10:00 Prima uscita di corsa sul percorso (agevole) della Stralivigno (21 km, con possibilità di percorsi più brevi per chi lo desidera)

Pomeriggio Libero oppure, a scelta dell'atleta:

Ore 15:00 Stretching in gruppo

Ore 18:00 Lezione teorica: “Analizziamo le vette, i sentieri e la storia di Livigno come metafora per studiare i percorsi per i nostri trail”

Venerdì 14 Luglio

Ore 9:00 Uscita su sentiero in alta quota con rientro a Livigno in discesa (**con focus sulla tecnica di discesa**) (accesso in quota con Funivia Carosello)

Pomeriggio Libero oppure, a scelta dell'atleta:

Ore 15:00 Stretching in gruppo (focus sugli esercizi utili per la corsa e cenni sul potenziamento per il trail running)

Ore 18:00 Lezione teorica: la scelta dei materiali tecnici per il trail, alimentazione e integrazione

Sabato 15 Luglio

Ore 8:30 Uscita lunga in Val Federia

Pomeriggio Libero oppure, a scelta dell'atleta:

Ore 15:00 Stretching in gruppo (focus sugli esercizi utili per la corsa e cenni sul potenziamento per il trail running)

Ore 21:00 Riunione di gruppo e lezione teorica: “cosa abbiamo imparato”, sintesi delle esperienze di questi giorni e delle competenze trasmesse

Domenica 16 Luglio

Ore 8:00 Corsa di scarico sulla pista ciclabile con allunghi

Rientro in hotel, saluti e **partenza verso casa**

Ciascun partecipante dovrà essere autonomamente munito del materiale da corsa e trail:

-Scarpe da trail (consigliate anche un paio aggiuntivo da corsa su strada)

-Zaino

-Bastocini

-Giacca in goretex

E' prevista la con sistemazione in camera doppia, la quota è comprensiva della sistemazione in albergo con trattamento di mezza pensione e l'assistenza tecnica del coach.

Le prenotazioni devono avvenire entro il giorno 8 maggio, presso l'agenzia di viaggi West Coast di Viareggio (Claudio e Maria Chiara) a questi recapiti:

0584945418

claudio@westcostviaggi.it

mariachiara@westcostviaggi.it

Per informazioni tecniche aggiuntive potete contattare:

Giacomo Buonomini

www.santuccirunning.it

g.buonomini@gmail.com

mob. +393397039126