

## STAGE TRAIL RUNNING 2017

### Torri di Popiglio - Appennino Pistoiese

Venerdì 5 maggio, Sabato 6 maggio, Domenica 7 maggio 2017

#### Programma

##### **Venerdì 5/05**

Ore 18:00 Arrivo atleti

Ore 20:00 Cena

A seguire presentazione programma, descrizione uscite e logistica dello stage

##### **Sabato 6/05**

ore 7:30 Colazione

ore 9:30 Uscita tecnica in zona: tecnica di corsa in salita, utilizzo dei bastoncini e tecnica di discesa

Ore 13:00 Pranzo

*Pomeriggio libero oppure*

Ore 16:00 Lezione teorica: preparare un'uscita di trail running, la scelta dei materiali tecnici e l'individuazione del percorso

Ore 18:30 Stretching in gruppo e descrizione degli esercizi utili per il recupero e la preparazione della corsa in montagna

Ore 20:00 Cena

##### **Domenica 7/05**

Ore 7:00 Colazione

Ore 8:00 partenza per Abetone o Doganaccia

Ore 9:00 Uscita lunga in alta quota percorso "Abetone – Val di Luce – Rondinaio" oppure "Doganaccia – Libro Aperto e Ritorno"

Pranzo al sacco

Fine dello stage



[www.santuccirunning.it](http://www.santuccirunning.it)  
Via Aurelia Sud 160 - 55049 Viareggio

Numero massimo di posti disponibili: 7

Lo stage si svolgerà in loc. Le Torri di Popiglio in Montagna Pistoiese, dove sono previsti il pernottamento e i pasti in una struttura offerta per gentile concessione dai proprietari. La struttura può ospitare fino a 7 persone in 3 camere.

Ciascun partecipante dovrà essere autonomamente munito del materiale da corsa e trail (compresi bastocini, giacca in goretex e zaino), biancheria da bagno e eventuale sacco a pelo.

Il prezzo dello stage è di Euro 130 a persona, comprensivo di assistenza tecnica e vitto e alloggio.

Iscrizione da effettuarsi entro venerdì 28 aprile inviando la scheda d'iscrizione assieme alla copia del bonifico effettuato.

Per informazioni potete contattare:

Giacomo Buonomini  
[www.santuccirunning.it](http://www.santuccirunning.it)  
g.buonomini@gmail.com  
mob. +393397039126

Massimo Santucci  
[www.santuccirunning.it](http://www.santuccirunning.it)  
santuccirunning@gmail.com  
mob. +393493408494