

STAGE TRAIL RUNNING

Montagna Pistoiese presso "Le Torri di Popiglio"

Venerdì 30 settembre, Sabato 1 Ottobre, Domenica 2 Ottobre 2016

Programma

Venerdì 30/09

Ore 18:00 Arrivo atleti

Ore 20:00 Cena

A seguire presentazione programma, descrizione uscite e logistica dello stage

Sabato 1/10

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: i materiali tecnici per il trail running

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 2/10

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

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 bastoncini, giacca in goretex e zaino), biancheria da bagno e eventuale sacco a pelo.

Il prezzo dello stage è di Euro 110 a persona, di cui 70 per il servizio stage e 20 euro/giorno come rimborso spese per i pasti e le spese vive del soggiorno.

Iscrizione da effettuarsi entro venerdì 16 settembre inviando la scheda d'iscrizione assieme alla copia del bonifico effettuato.

Per informazioni potete contattare:

Giacomo Buonomini
www.santuccirunning.it
g.buonomini@gmail.com
mob. +393397039126

Massimo Santucci
www.santuccirunning.it
santuccirunning@gmail.com
mob. +393493408494