



Comunicato Stampa del 20 agosto 2018

Trail Run Clinic, grandi novità per il secondo appuntamento

Il 22 settembre Trail Run Clinic si terrà presso Lago Maggiore Aquadventure Park a Baveno

Dopo il successo della prima “tappa” del 2 giugno ritorna Trail Run Clinic, le giornate per **imparare a vivere al meglio l’esperienza Trail Running**: organizzati da PMB Comunicazione in collaborazione con Trail Run VCO e ComunicatIVO; il prossimo appuntamento è in programma il prossimo 22 settembre, per la prima volta presso **Lago Maggiore Aquadventure Park a Baveno (VB)**, in una bellissima struttura che si presta particolarmente a ospitare i Trail Run Clinic, oltre a essere in una posizione facilmente raggiungibile grazie alla vicinanza con lo svincolo autostradale dell’autostrada A26.

Rimane invece immutato, salvo alcuni piccoli accorgimenti, il programma della giornata, che tanto è stato apprezzato dai partecipanti durante la prima sessione di giugno; ancora una volta quindi ci sarà l’opportunità di **apprendere dalla viva voce di Giulio Ornati**, per ben due volte il migliore degli italiani all’Ultra Trail du Mont Blanc, la gara più importante al mondo, e il nazionale di Trail **Riccardo Borgialli** le più evolute tecniche di corsa, come scegliere i materiali più adatti e, in generale, **come approcciare al meglio questo magnifico sport** che sta conoscendo una diffusione sempre più ampia.

La **parte teorica** sarà poi seguita da **prove pratiche** in cui mettere a frutto le nozioni imparate in aula, sempre sotto l’occhio attento di Ornati e Borgialli.

Uno dei punti forti di Trail Run Clinic è senza dubbio il **supporto scientifico di Area Sport Med**, che attraverso il suo staff altamente qualificato proporrà interventi sulle **più recenti metodologie di allenamento**, sulla **prevenzione degli infortuni**, sulla **corretta alimentazione** nei diversi periodi di allenamento, sulla **visione olistica a supporto dello sport di resistenza** e sulla **ricerca del Peak Performance**.

Un programma insomma adatto sicuramente ai neofiti, ma anche a chi già pratica il Trail Running ma sente la necessità di migliorarsi.

Le date previste, tutte di sabato, sono le seguenti:

22 Settembre 2018 - 13 Ottobre 2018

Le lezioni teoriche, il pranzo e la merenda si svolgeranno all’interno del Lago Maggiore Aquadventure Park, mentre le prove pratiche si terranno nei sentieri intorno alla struttura, sulle pendici del Mottarone.

Le iscrizioni sono già aperte: ogni Clinic ha un numero limitato di posti.

Programma completo e costi su www.trailrunclinic.com

Ivo Casorati – Ufficio Stampa Trail Run Clinic- Cell: 339/6076523

Mail info@comunicativo.it

