

# Salomon City Trail Milano 2015 - New 6/2015

Già 800 iscritti!

**VIENI A PROVARE IL PERCORSO, SCOPRI LA MEDAGLIA E ... SENTI CHE  
MUSICA**

Tutti vogliono correre la Salomon City Trail Milano del 20 Settembre 2015. Manca meno di un mese e già 800 i runner iscritti fino a oggi. Ansiosi di scalare i 20 piani della Torre Allianz o di godere del verde del nuovo parco CityLife oppure affrontare la salita e la discesa del Monte Stella, la mitica 'montagnetta', palestra d'allenamento per tanti runners milanesi. Ma dove iscriversi ? Scegli se percorso HARD competitivo da 23,5km oppure FAST aperto anche a tutti i non competitivi e [Iscriviti qui](#)

## **ISCRIZIONE PUNTI CONVENZIONATI**

**ISCRIZIONE PUNTI CONVENZIONATI** : Per chi non potesse iscriversi online potrà recarsi in uno dei 20 negozi sportivi convenzionati riportati nel sito. [Scoprili qui](#)

## **3 SETTEMBRE - PROVA IL PERCORSO - TRAIL AUTOGESTITO**

**3 SETTEMBRE - PROVA IL PERCORSO TRAIL AUTOGESTITO** : Il 3 settembre 100 runner del percorso HARD e altri 100 runner del percorso FAST potranno prendere parte a questo allenamento condiviso per testare il percorso. Possono partecipare runner di ogni livello e si correrà nelle strade e sentieri più emozionanti del Salomon City Trail Milano. Non si può mancare ! Leggi e [Prenotati qui](#)

## **LA MEDAGLIA**

**LA MEDAGLIA** : E' arrivata, è pronta, e ti aspetta al traguardo della Salomon City Trail Milano del 20 Settembre 2015. Leggera come dovranno essere le tue gambe che dovranno macinare 23,5km, trasparente, cristallina e brillante come dovrà essere la tua mente concentrata con un unico obiettivo .. divertirsi in quello splendido viaggio verso il traguardo. Un ricordo da conquistare che renderà indelebile una fantastica giornata di sport e divertimento. La vuoi ? [Iscriviti](#) e ... vieni a prenderla ! Scopri la medaglia



### **TUTTA UN' ALTRA MUSICA**

**TUTTA UN' ALTRA MUSICA** :Sassofoni, violoncelli, fisarmoniche tra sentieri, salite e discese. E poi ci saranno flauti, corni ed anche cornamuse. Ma dove saranno ? Musicisti distribuiti lungo tutto il percorso, dal Ponte delle Gabelle a piazza Gae Aulenti, o ancora nel passaggio al Castello Sforzesco oppure alla 'Torta' del Parco del Portello o ancora tra le scale ed i gradini della Torre Allianz. [Leggi tutto](#)

### **ALLENARE (E INTEGRARE) LA POTENZA: I CONSIGLI DI GENSAN**

**ALLENARE (E INTEGRARE) LA POTENZA: I CONSIGLI DI GENSAN** :Anche nell'endurance, i muscoli sono il 'motore' dell'organismo e rappresentano l'elemento cruciale per la performance. Allenamenti intensi e prolungati, oltre ad esercitare un'azione positiva sul condizionamento del metabolismo aerobico, provocano un danneggiamento, più o meno marcato, delle fibre muscolari. Se la dieta non è pianificata al meglio, per supportare un adeguato livello di proteine, prima e dopo l'allenamento, l'organismo inizia a manifestare un logoramento e una perdita di massa magra (catabolismo muscolare). E' per questo motivo che l'alimentazione dell'atleta di endurance, oltre a comprendere una base di carboidrati (meglio se integrali), deve garantire anche un adeguato apporto di proteine e di aminoacidi essenziali, i 'mattoni dell'organismo' [Leggi tutto](#)

**Scegli la tua gara e...Iscriviti**