

Cortina Dobbiaco 30 Maggio/2 Giugno

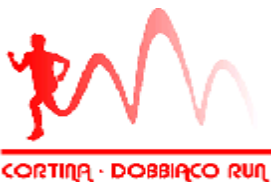


Cortina Dobbiaco Run

L'ideatore Gianni Poli corse per la prima volta sul percorso nel lontano 1988, in piena attività agonistica, in preparazione alla maratona di Boston.

Folgorato dalla bellezza del paesaggio, si ripropose di far provare in futuro ad altri atleti appassionati della corsa le sue emozioni.

Il tracciato ripercorre il percorso dell'ex-ferrovia che collegava le due località, Cortina d'Ampezzo e Dobbiaco, attraversando paesaggi mozzafiato, immersi nella natura incontaminata.



Fulvio Massini e i suoi collaboratori vi seguiranno costantemente occupandosi della tecnica di corsa durante gli allenamenti che saranno programmati in relazione alle vostre capacità.

Dibattiti sugli aspetti fondamentali dello stretching, della tonificazione, dell'atteggiamento mentale e di tutto ciò che fa parte del mondo podistico.

Valuteremo le vostre caratteristiche con test adeguati.

SABATO 30 MAGGIO

15:00 Ritrovo presso Hotel Union, via Dolomiti, 24 - Dobbiaco

Presentazione del corso e consegna programma dettagliato.

Durante i 2 giorni di Camp saranno proposte le seguenti attività suddivise nei vari giorni:

- * Determinazione rapporto massa grassa/massa magra.
- * Analisi della tecnica di corsa.
- * Visione filmati relativi alla tecnica di corsa.
- * Test di valutazione in pista
- * Stretching.
- * Discussioni risultati dei test.
- * Indicazioni sulla gestione del rapporto tra allenamento, alimentazione e approccio mentale.

Chiusura corso

DOMENICA 31 MAGGIO

Partecipazione alla manifestazione podistica "Cortina Dobbiaco Run"

Durante le esercitazioni pratiche i partecipanti saranno divisi per livello.

I programmi potranno subire variazioni in relazione alle esigenze del gruppo e dei singoli partecipanti.

La quota comprende:

Kit Training Holidays

Iscrizione Cortina Dobbiaco Run

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA HOTEL "UNION" trattamento di mezza pensione e servizi: piscina coperta, fitness, garage coperto.

Camera singola € 162,00 - Camera doppia € 126,00 (Prezzi per l'intero periodo a persona)

Corso Training Camp: euro 180,00

Scadenza iscrizioni 02/05/2009

Per il kit Training Camp:



I partecipanti al Camp potranno provare il satellitare Garmin Forerunner 305





Modulo Prenotazione

Training Camp Cortina Dobbiaco 30 Maggio / 2 Giugno

Referente prenotazione: (ogni comunicazione sarà indirizzata la referente indicato di seguito)

Nome e Cognome : _____ Cellulare: _____

Email: _____@_____ Fax: _____



Indicare i dati dei partecipanti al Training Camp (per gruppi di oltre 4 persone inviare più moduli).

Nominativo	Data di nascita	Atleta Accompagnatore	Livello: Principiante, medio,	Taglia	Tipo Camera	Iscrizione Gara (km 30/11,5/2,5)
1.						
2.						
3.						
4.						

PAGAMENTO ACCONTO:

* Bonifico bancario BANCO DESIO TOSCANA SPA AG. FIRENZE 66 via Mazzini 1 Firenze intestato a Fulvio Massini
IBAN IT62U0319402801000000267300

* Bollettino postale intestato a FULVIO MASSINI c/cp numero 45521374

VERSARE LA QUOTA DI EURO 100,00 PER OGNI PERSONA ISCRITTA

DOCUMENTI PER LA PRENOTAZIONE:

- * IL SEGUENTE MODULO COMPILATO E FIRMATO
- * RICEVUTA DEL VERSAMENTO DEGLI ACCONTI
- * DOCUMENTI (CERTIFICATO O TESSERA) PER ISCRIZIONE ALLA "CORTINA DOBBIACO RUN"

RICEVERETE CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE VIA EMAIL O FAX

I dati comunicati a Training Consultant saranno trattati nel rispetto del D.Lgs.196/03.

Firma _____

