

EXPERIENCE DAY TRAIL RUNNING



IN COSA CONSISTE??

- Un'intera giornata dedicata al trail running a 360°
- Esperienza Personalizzata e professionale.
- Avventura immersi in magnifici ambienti naturali delle Dolomiti patrimonio UNESCO.
- Sotto l'attenta guida della **Cam.ssa Italiana IUTA ULTRA TRAIL 2022** **Valentina Michielli**, Tecnici e allenatori qualificati.

COSA IMPARERAI?

- Pianificazione di un itinerario/allenamento valutazione di rischi e pericoli.
- Utilizzo di materiali e tecnologia per migliorare efficienza e prestazione.
- Giusto approccio nutrizionale nella corsa.
- Principi base dell'allenamento.
- Differenti tecniche di corsa.

RIVOLTO AL RUNNER...

PRINCIPIANTE: che è ai primi approcci nel mondo del trail.

INTERMEDIO: che corre da tempo ma vuole perfezionarsi.

AVANZATO: che corre da anni ma vuole fare il salto di qualità in modo professionale.

IDENTIFICAZIONE DEL LIVELLO

PRINCIPIANTE: Uscita di circa 10/12km D+ 500

INTERMEDIO: Uscita di circa 15/16 KM D+ 800

AVANZATO: Uscita di circa 20/21 km D+ 1100
Traccia GPS e dettagli percorso saranno forniti anticipatamente ai partecipanti.

QUANTO COSTA??

IN GRUPPO: €150 a persona (Min. 3; max 5 persone)
si richiede obbligatoriamente che il livello sia simile.

IN ALTERNATIVA...

GIORNATA PERSONALE: €260 + 1 MESE DI PREPARAZIONE PERSONALIZZATA. A RICHIESTA E' POSSIBILE TUTTO L'ANNO

COSA COMPRENDE EXPERIENCE DAY...

- Accompagnamento da parte di **Valentina Michielli, di istruttori e tecnici qualificati.**
- Tesseramento con copertura assicurativa (Obbligatorio per chi non ne fosse già tesserato).
- Aperitivo di fine giornata presso la struttura convenzionata.
- Possibilità di pernottamento a prezzi agevolati.
- Sconto del 20% su bastoncini **N&WCurve**
- Sconto 20% su integratori **GOLD's HORSE BIO**
- Sconto del 20% su piani di allenamento semestrali

PROGRAMMA TIPO...

- ore 07:30 ritrovo presso struttura convenzionata
- ore 08:00 1° lezione introduttiva
- ore 08:30 partenza verso direzione del percorso
- ore 10:00 2° lezione durante il percorso
- ore 11:00 3° lezione durante il percorso
- ore 12:30 pranzo/merenda autogestiti
- ore 14:00 4° lezione durante il percorso
- ore 15:00 rientro presso struttura convenzionata
- ore 16:30 aperitivo di fine Experience Day

PER ISCRIZIONE E ALTRE INFO

info@wlfteamsport.com / Tel 049 8257637