



LAVAREDO ULTRA TRAIL TRAINING CAMP, 2 – 5 Giugno 2016

PROGRAMMA

Giovedì 2

Arrivo e sistemazione nel pomeriggio

Ore 17.30: breve briefing con gli accompagnatori

Ore 18.00: uscita di circa 1h e 200 m D+

Ore 21.00: presentazione dello stage con serata dedicata alla discussione sulla preparazione alla gara: “Dall’allenamento all’alimentazione”

Venerdì 3 e Sabato 4

Prova di una parte di percorso di gara con pernottamento in rifugio. Totale 50 - 60 km in due tappe da 25-30 km al giorno. Al rientro sabato pomeriggio, seduta di potenziamento a carico naturale, stretching e rilasciamento miofasciale con utilizzo di Foam Roller (~1h)

Domenica 5

Ore 9.00: uscita di defaticamento con nozioni di tecnica sull’uso di bastoncini (~2h). Al rientro pranzo e ultimi confronti con allenatori ed accompagnatori

NOTE

- Il programma ed i percorsi potrebbero subire variazioni in base alle condizioni metereologiche
- È richiesto il certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva agonistica

SERVIZI

- Lavaggio, pulizia e controllo abbigliamento e materiale
- Durante le uscite è possibile godere del servizio navetta anche in caso di rientro imprevisto
- Il ristorante dell’hotel mette a disposizione il menù sportivo e si rende disponibile per particolari esigenze nutrizionali e di orario dell’atleta

PREZZI

- **480 euro**, con 3 pernottamenti all’Hotel Villa Argentina ed in rifugio con trattamento in pensione completa
- **450 euro**, con 3 pernottamenti all’Hotel Villa Argentina ed in rifugio con trattamento in mezza pensione
- **360 euro**, ricognizione percorso e attività pomeridiana e serale
- **240 euro**, ricognizione percorso

EXTRA (facoltativi)

- **Pettorale e pacco gara LAVAREDO ULTRA TRAIL edizione 2016 (150,00 euro)**
- Valutazione funzionale e programmazione individualizzata dell’allenamento (150,00 euro)

