



CORTINA TRAIL e CORTINA SKYRACE TRAINING CAMP, 6 – 8 maggio 2016

PROGRAMMA

Venerdì 6

Arrivo e sistemazione nel pomeriggio
17.30: breve briefing con gli accompagnatori
18.00: uscita di circa 1h e 200 m D+
21.00: presentazione dello stage

Sabato 7

Ore 9.00: prova percorso Cortina Trail ultimi 15 km (da Passo Giau) a Cortina (~ 2h30)
Ore 16.00: seduta di potenziamento a carico naturale, stretching e rilasciamento mio fasciale con utilizzo di Foam Roller (~1h)
Ore 21.00: serata dedicata alla discussione sulla preparazione alla gara: "Dall'allenamento all'alimentazione"

Domenica 8

Ore 9.00: prova percorso Cortina Skyrace (~15 km, 3h) con parte dedicata alla tecnica di discesa su diversi terreni.
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

- **330 euro**, comprensivi di 2 pernottamenti all'Hotel Villa Argentina con trattamento in pensione completa + attività
- **300 euro**, comprensivi di 2 pernottamenti all'Hotel Villa Argentina con trattamento in mezza pensione + attività
- **200 euro**, ricognizione percorso e attività pomeridiana e serale
- **150 euro**, ricognizione percorso

EXTRA (facoltativi)

- **Pettorale e pacco gara per CORTINA TRAIL edizione 2016 (80,00 euro)**
- **Pettorale e pacco gara per CORTINA SKYRACE edizione 2016 (50,00 euro)**
- Valutazione funzionale e programmazione individualizzata dell'allenamento (150,00 euro)

