



ASD MARATONA DELLE CITTA' DEL VINO è lieta di invitarvi alla presentazione del libro

“Trail Running e Ultra Trail: Preparazione, programmazione dell’allenamento e strategia di gara. Consigli pratici e spunti scientifici adatti a tutti”

con l’autore Nicola Giovanelli.

L’incontro è fissato per il giorno **19 ottobre alle ore 19.00** presso il Palazzo delle Associazioni in via Cividale, 21 a Buttrio (UD).

Dopo la presentazione del libro è previsto un **allenamento collettivo** di circa 30’ (nei dintorni di Buttrio o sulla pista ciclabile illuminata) con consigli tecnici ed esercitazioni pratiche.

Seguirà rinfresco a base di prodotti tipici locali.

Per motivi organizzativi è gradita la prenotazione a: rino.nonino@tin.it oppure giovanellinicola@gmail.com

