



**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](mailto:rino.nonino@tin.it) oppure  
[giovanellicola@gmail.com](mailto:giovanellicola@gmail.com)

