

Stage Born to Run 2005

Versilia & Elba,

Una settimana, dal 27 febbraio al 6 marzo in hotel 4 stelle al lido di Camaiore,
380 euro per il ciclista, 330 euro per l'accompagnatore!

**VIENI ALLO STAGE SARÀ UN' OCCASIONE
PER PROVARE LA ROTO PRESS TENSION!!
PER UN GIORNO POI SAREMO ANCHE ALL'ISOLA D'ELBA!**



IL PROGRAMMA DEI PEDALATORI

Domenica 27 febbraio, gara a Cecina (o sgambata sul lungomare)
Lunedì 28, allenamento sulle facili strade della riviera ... per conoscerci tutti
Martedì 1 marzo, si scala il Monte Magno il Pitoro ed il Monte Pedona
Mercoledì 2, fra Lucca e Pisa ci aspetta il Monte Serra, la cima Coppi!
Giovedì 3, libero allenamento di scarico
Venerdì 4, tutti a Piombino si traghetta per l'Elba ...poi giro dell'isola!
Sabato 5, libero allenamento sulle facili colline di Camaiore e dintorni
Domenica 6, saluti ed una facoltativa sgambata prima del ritorno

I SERVIZI PER OGNI CICLISTA

Ogni partecipante avrà in dotazione la piantina/cartina dei vari percorsi giornalieri
Un automezzo al seguito su cui si potranno portare indumenti, alimenti, ruote di scorta ecc.
L'automezzo seguirà il percorso ufficiale, altri collegamenti (cellulare) garantiranno comunque il servizio anche ad imprevisti inconvenienti fuori percorso. Nessuno sarà abbandonato a se stesso.

SONO PREVISTI ANCHE GLI INTEGRATORI

Simone Camorani titolare della ditta Forza&Ossigeno consegnerà ad ogni partecipante un kit di specifici integratori a base di succo di agave, mirtilli ed acido lattico spiegandone il preciso uso!

SARÀ A DISPOSIZIONE ANCHE LA NUOVA FRONTIERA PER IL TRAINING INDOOR

Ovvero la Roto Press Tension, una specifica Pressa che migliora notevolmente la forza, il ritmo e la capacità di consumare ossigeno. Allo stage sarà fisicamente presente ed ognuno potrà provarla!

UN PROGRAMMA ANCHE PER I GRADITI ACCOMPAGNATORI

Infatti lo stage è aperto a tutti coloro che vorranno sfuggire al freddo dell'inverno.
La Versilia offre in quel periodo un clima mite per piacevoli "girate" a piedi in bike, MTB ecc.
Offre inoltre, passeggiata a mare, bei negozi, il porto, la pineta ecc. luoghi belli per trascorrere una piacevole vacanza. Nei dintorni poi, a pochi minuti d'auto c'è Pisa con la sua torre, la Matildica Lucca con le mura medioevali, anche Montecatini, Firenze ecc. sono facilmente raggiungibili.

DIBATTITI CON GIOVANNI ED I SUOI OSPITI

Presso la sala congressi dell'hotel Dune si terranno i 3 seguenti dibattiti
Martedì 1 marzo: cos'è, come funziona, a cosa serve la Roto Press Tension
Mercoledì 2 marzo: allenamento con sistema Forza&Ossigeno, alimentazione & integrazione
Giovedì: presentazione e commenti del libro LA VITA IN SALITA

PRENOTATI IN TEMPO I POSTI DISPONIBILI SONO LIMITATI!!

giovannicamorani@libero.it tel. & fax 0522.242554

forzaeossigeno@libero.it tel. & fax 0522878712