

## Delo VC Weekend 21-22 maggio

Vuoi partecipare? Scrivi all'indirizzo E-mail: deloverticalcoaching@gmail.com confermando la tua presenza, oppure contattaci su Instagram a @deloverticalcoaching, @roberto\_delorenzi, @marcodelo99

Il weekend del 21-22 maggio proponiamo degli allenamenti in compagnia. La partecipazione è aperta a tutti di qualsiasi livello atletico (principianti o élite).

Costo: 60Fr.-/€ PER IL WEEKEND

> 40Fr.-/€ PER 1 GIORNO

Durante questo weekend ci si allenerà in gruppo e si avrà la possibilità di imparare qualcosa di nuovo da esperti nel settore. Tutti riceveranno alcuni Input sulla corsa in montagna. Durante il weekend verranno trattati diversi temi come: tecnica di discesa, salita, uso dei bastoni, allenamenti, nutrizione...

Ritrovo: Il ritrovo sarà per entrambi i giorni all'arena sportiva di Tesserete (Via Chiesa,

6950 Capriasca) alle 8:30

Partenza alle 9:00 e si percorrerà il sentiero "Scenic Trail K4" (Tesserete -**SABATO:** 

Odogno – Capanna Ginestra – Motto della Croce) per poi proseguire sulla vetta del Caval Drossa, meteo e condizioni del gruppo permettendo, si può allungare fino in vetta del Monte Bar. Dopodiché rientro a Tesserete. (13km

D+/- 1100m; 17km D+/- 1400m  $\rightarrow$  variante Monte Bar).

Durante il percorso si faranno più pause, nelle quali verranno discussi alcuni temi sul trail running, e si farà in modo che il ritmo sia adeguato a tutti.

A fine allenamento, attorno le 13:00/14:00 saranno dei dipendenti di Compex che parleranno e faranno testarei i loro prodotti ai partecipanti.

Dopo l'allenamento ci sarà anche la possibilità di rifocillarsi con una merenda.



## **DOMENICA:**



Partenza alle 9:00 e si percorrerà il sentiero "Scenic Trail K27" fino al Motto della Croce (Tesserete – Moschera – Gola di Lago – Alpe Davrosio – Motto della Croce), per poi scendere passando dai Monti di Roveredo fino all'arena sportiva. (16km D+/- 1100m).

Durante il percorso si faranno più pause, nelle quali verranno discussi alcuni temi sul trail running, e si farà in modo che il ritmo sia adeguato a tutti.

Una volta raggiunta l'arena sportiva a fine allenamento, alle 13:00/14:00, noi di "Delo Vertical Coaching" e Cristiano Fubiani di "Sports Performance Lab" annunceremo la nostra collaborazione! Piani d'allenamento + analisi del sonno per migliorare la propria performance.

Dopo l'allenamento ci sarà anche la possibilità di rifocillarsi con una merenda.

Per concludere il Weekend si può andare tutti insieme a mangiare una pizza (ci organizzeremo in seguito).

Regolamento: Ogni partecipante deve avere scarpe profilate e bastoni.

Ogni partecipante deve essere assicurato privatamente contro malattie ed infortuni

Partner: Sports Performance Lab, Compex, Scenic Trail, Banca Stato

**Sports Performance Lab** (orologi monitoratori del sonno):

Tramite Sports Performance Lab c'è la possibilità di monitorare il proprio sonno attraverso degli orologi. Dopo una analisi approfondita in base ai risultati si prendono provvedimenti in modo da andare a perfezionare e migliorare la qualità del sonno e di conseguenza la propria performance sportiva (sia in gara che in allenamento)



**COMPEX** (elettrostimolatori muscolari):

Metteremo a disposizione alcuni Compex 8.0 e qualche pistola massaggiante da testare. Nel caso in cui qualcuno fosse interessato o si dovesse interessare ai prodotti ci sarebbe la possibilità di acquistarli con un codice sconto



Scenic Trail —> Ticino Mountain Running Cup:

Ogni partecipante del "Delo VC Weekend" avrà in omaggio 1 iscrizione gratuita a propria scelta ad una delle 11 gare del circuito "Ticino Mountain Running Cup"









