

Alpe di Siusi Training Camp

Settimana d'allenamento con Egon Zuggal e Rudi Brunner

01.07. – 07.07.2019

Training quotidiano adatto al livello di ciascun partecipante

Su richiesta viene offerta una diagnostica della performance tramite la misurazione del lattato, operazione che consente di verificare il livello della propria soglia anaerobica e di individuare i punti di carico.

IL PROGRAMMA:

Lunedì, 01/07/2019



Ore 16: Analisi ortopedica del piede (impronta statica) e consulenza per la calzatura ideale

Il nostro esperto vi spiega a quali dettagli prestare attenzione, offrendovi un'analisi ortopedica del piede e consigli individuali per l'acquisto delle calzature adeguate. Durante un test scoprite quale tipo di scarpe sono le più adeguate e come influenzano il vostro benessere.

Punto di ritrovo: Castelrotto, fontana nel centro del paese

Durata: ore 16 – 18



Ore 20: Corsa al chiaro di luna con successiva cena tradizionale altoatesina presso una malga

Durante una corsa leggera sul percorso „Beginners-Run“ da Compatsch raggiungeremo la baita Sanon, dove ci aspetta una cena tradizionale altoatesina.

Punto di ritrovo: ufficio turistico a Compatsch, Alpe di Siusi

Durata: ore 20 – 22.30

Martedì, 02/07/2019



Ore 9.30: Functional fitness per podisti, ABC della corsa, training della coordinazione e tecnica di corsa

Punto di ritrovo: Fiè allo Sciliar, fontana al centro del paese

Durata: ore 9.30 – 11

Ore 15.30: Allenamento di base sull'Alpe di Siusi

Punto di ritrovo: ufficio turistico a Compatsch, Alpe di Siusi

Durata: ore 16 – 17



Ore 16.45: Yoga per podisti

Yoga e corsa sono combinazioni meravigliose. I due sport hanno molto in comune eppure sono abbastanza diversi tra loro in modo che l'uno possa beneficiare dell'altro. Questa unità si concentra sulla respirazione, lo stretching muscolare, la costruzione muscolare e la rigenerazione.

Punto di ritrovo: ufficio turistico a Compatsch, Alpe di Siusi

Durata: ore 16.45 – 18

Mercoledì, 03/07/2019



Ore 6.00: Corsa mattutina & prima colazione alla Veduta del Re

Da Siusi ci rechiamo a Telfen nel bosco di Laranza. Qui, dopo un rinfrescante balance drink, seguito da esercizi di allungamento, ci attende il picnic per la prima colazione presso la Veduta del Re, una loggia affacciata su un magnifico panorama all'interno del bosco di Laranza.

Punto di ritrovo: Siusi allo Sciliar, fontana al centro del paese

Durata: ore 6 – 8.30

Giovedì, 04/07/2019



Ore 9.30: Prova e analisi del percorso della Mezza Maratona in 2 sessioni di allenamento – 1ª sessione

Il primo giorno analizziamo il percorso da Compatsch verso l'Hotel Icaro e saliamo fino alla stazione a monte della cabinovia Ortisei-Alpe di Siusi. Il percorso prosegue in discesa fino alla Baita Sanon e ci porta all'Hotel Ritsch.

Punto di ritrovo: ufficio turistico a Compatsch, Alpe di Siusi

Durata: ore 9.30 – 12

Venerdì, 05/07/2019



Ore 16: Prova e analisi del percorso della Mezza Maratona in 2 sessioni di allenamento – 2ª sessione

Il secondo giorno ci incontriamo presso l'Hotel Ritsch per correre verso „Wiedner Eck“ e la baita Laranzer. Segue il pezzo più ripido del percorso fino alla baita Rosa Alpina e la Punta D'Oro. Il percorso ci porta verso Panorama e Spitzbühl per arrivare a Compatsch, dove si trova l'area d'arrivo.

Punto di ritrovo: stazione del pulman Ritsch, Alpe di Siusi

Durata: ore 16 – 18

Sabato, 06/07/2019

ore 14.00 – 19.00:

Consegna dei pettorali a Siusi allo Sciliar

La consegna dei pettorali si svolge presso l'autosilo vicino la stazione a valle della cabinovia a Siusi

Domenica, 07/07/2019

ore 8.00 – 9.30:

Consegna dei pettorali presso l'ufficio gara all'Alpe di Siusi

ore 10: Mezza Maratona Alpe di Siusi

Trainer Team:



Rudi Brunner:

Allenatore specializzato in sport di resistenza e diagnostica delle performance, istruttore sportivo VSS, istruttore FIDAL, tecnico ortopedico, allenatore di gruppi di podisti, relatore di seminari e laboratori sulla corsa. Ama trascorrere il suo tempo con amanti del jogging come lui.



Egon Zuggal:

Direttore dei gruppi sportivi, atleta outdoor, functional fitness trainer e guida di mountain-bike. Gli sta particolarmente a cuore donare alle persone momenti indimenticabili grazie a una sana dinamicità nella natura.