

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“



Gadget e merenda offerti da Banca Stato, ProAction e Fizzy

