

SUMMER RUNNING CAMP

www.keepmovingudine.it // info@keepmovingudine.it // Cell. 3492461480

PROGRAMMA

20:30

Cena sul Monte Lussari presso il ristorante Rododendro (www.hotelspartiacque.com/hotel-rododendro) (menù della serata clicca www.goo.gl/YbG510) e rientro in hotel con seggiovia.

Giovedì 24/08

11:00 Sistemazione presso L'Hotel **Il Cervo** (www.hotellcervo.com).

12:30 Pranzo

15:00 Seduta di corsa di ambientamento: riscaldamento, tecnica e stretching.

16:30 Presentazione stage, incontro con i relatori, gli istruttori, la nutrizionista **Raffaella Cattaruzzi** e presentazione del programma *Mindfull Sport Performance Enhancement* con il dott. **Paolo Lindaver**.

Venerdì 25/08

7:00 *MSPE con il dott. **Paolo Lindaver**.

8:00 Colazione

9:30 Seduta di corsa: test Conconi e biomeccanica della corsa con il dott. **Gabriele Chiarandini** e staff Porzio (www.porzio.com).

12:30 Pranzo

15:00 Analisi biomeccanica della corsa con staff Porzio.

16:30 Uscita di gruppo facoltativa verso il Monte Lussari, sul percorso del Pellegrino

(www.sentierinatura.it).

Sabato 26/08

7:00 *MSPE con il dott. **Paolo Lindaver**.

8:00 Colazione

9:30 Corsa lenta, circuiti di potenziamento, esercizi propriocetivi e di prevenzione degli infortuni.

11:30 Incontro con specializzato in scarpe e abbigliamento Sportler.

12:30 Pranzo

15:00 Seduta di corsa su percorso misto.

16:30 Incontro con i massaggiatori **Alida Mini** e **Federico Cepile**.

Domenica 27/08

7:00 *MSPE con il dott. **Paolo Lindaver**.

8:00 Colazione

9:30 Seduta di corsa su percorso misto

11:00 Chiusura del corso.

ISCRIZIONE

La quota di partecipazione è pari a **€ 350,00** comprende stage, utilizzo strutture sportive, supporto tecnico, pernottamento a mezza pensione (esclusa cena). Le iscrizioni potranno essere effettuate entro il 15 luglio 2017 tramite la casella info allegando il modulo d'iscrizione compilato ([da scaricare su www.goo.gl/oYbTx2](http://www.goo.gl/oYbTx2)) e il pagamento dell'acconto (50%), pagando il restante 50% entro il 4 agosto 2017. Le coordinate bancarie alle quali intestare il bonifico sono le seguenti:
Banca di Cividale
IBAN IT 50 M 05484 64300 033570422930 CIVI IT 2C
Lo stage prevede un minimo di 20 partecipanti e un massimo di 30.

OBBIETTIVI

Allenamenti di gruppo in magnifici scenari, approfondimenti tecnici su tutti gli aspetti più importanti dell'allenamento: dalla tecnica di corsa all'alimentazione, senza tralasciare argomenti molto importanti come la motivazione e la gestione dello stress pre-gara. Uno stage a misura di runner.

RELATORI E ISTRUTTORI



dott. PAOLO LINDAVER

Dirigente psicologo psicoterapeuta presso l'istituto di medicina fisica e riabilitazione "Gervasutta". Istruttore di interventi basati sulla *Mindfull Sport Performance Enhancement*. Esperto in psicologia dello sport, tesserato FIDAL e FIT.



dott.ssa RAFFAELLA CATTARUZZI

Biologa nutrizionista, PhD in Patologia sperimentale e clinica. Master in alimentazione naturale e preventiva conseguito a Padova. Specializzata in alimentazione e integrazione sportiva (scuola SANIS di Padova/Trento).



ALIDA MINI

Operatrice Olistica con ventennale esperienza nel campo dei massaggi. Formazione con metodo "Addestramento Operativo" presso CSL Udine. Specializzata in diverse tecniche di massaggio frequentando varie scuole italiane: mass. tradizionale, mass. tecnico-sportivo, mass. miofasciale, linfodrenaggio metodo Wodder... ecc..



LAURA FRANCESCA CASTELLANI

Istruttore della Federazione Italiana di Atletica Leggera dal 2006, Personal Trainer, tecnico di Nordic Walking. È stata campionessa a squadre di corsa in montagna e pluripremiata a livello nazionale in maratona e mezza maratona. Migliori prestazioni sono 1h 21' 15" nella mezza maratona di Udine nel 2003 e il secondo posto assoluto come italiana alla maratona di Treviso con 2h 54' 00" nel 2007. Ha già operato come istruttore di fondo e mezzofondo presso alcune società sportive della regione.



FEDERICO CEPILE

Svolge l'attività di Massaggiatore Olistico per il Benessere nel suo studio di Udine dal 2012. Dal 2015 collabora con KeepMoving per avvicinare gli sportivi amatoriali alla cultura del massaggio, inteso come momento di prevenzione nell'ambito di uno sport più sostenibile per il fisico.



ROBERTO ROSAFIO

Nato a Udine nel 1965, svolge attività sportiva fin dall'età di 5 anni. Nella sua esperienza sportiva ha sperimentato varie discipline: calcio, calcetto, arrampicata, tennis, deltaplano, canoa, subacquea. Vanta 13 anni di esperienza agonistica nella scherma, poi approccia al running e partecipa a numerose competizioni prima sulla mezza distanza e poi a diverse maratone in Italia e all'estero. Si appassiona al triathlon e con questa disciplina si cimenta in competizioni con diversi gradi di difficoltà fino all'Iroman di Elbrum. Da ciclista ha preso parte anche alla Milano-Sanremo e alla Parigi Roubaix. Ha partecipato a numerosi corsi su varie tematiche relative al running.



ACCOMPAGNATORI E BAMBINI

Oltre allo stage per gli atleti, la Keep Moving offre un pacchetto per eventuali accompagnatori e bambini.

Costi per notte

	Adulti	Under 8	Under 12	0-3 anni
1/2 pensione	60€	25 €	35 €	Gratuito

La Keep Moving inoltre ha pensato a un servizio di baby parking per i bambini mentre i genitori sono impegnati nell'attività sportiva.

- Servizio di Baby Parking presso l'hotel "Il Cervo" così mentre i genitori sono alle prese con la formazione, i bambini possono svagarsi e divertirsi con personale qualificato.
- Servizio messo a disposizione dall'associazione organizzatrice. Mentre i genitori fanno l'attività in campo di atletica, nella stessa i piccoli faranno attività di atletica seguiti da personale sportivo.