

Alpe di Siusi Running Training:

Allenamento con Rudi Brunner e Egon Zuggal

dal 28.06. – 02.07.2021

Siamo contenti che tu faccia parte del nostro gruppo d'allenamento!

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, 28/06/2021



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 16.00 – 18.00

Martedì, 29/06/2021



Ore 15.30: Allenamento di base sull'Alpe di Siusi e functional fitness per podisti

Punto di ritrovo: ufficio turistico a Compatsch, Alpe di Siusi
Durata: ore 15.30 – 16.30

Mercoledì, 30/06/2021



Ore 8.30: Corsa mattutina a Tires al Catinaccio

Dalla piazza del paese di Tierser seguiamo un percorso vario con un panorama meraviglioso fino alla Tenuta Velseck, dove ci aspetta un delizioso brunch.

Punto di ritrovo: Tires al Catinaccio, fontana al centro del paese
Durata: ore 8.30 - 10.30

Giovedì, 01/07/2021



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 – 11.30

Venerdì, 02/07/2021



Ore 15: 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 Punta D'Oro. Poi 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 15.00 – 17.00 Uhr

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.