



UISP PARMA  
CORSI & ATTIVITÀ  
per i nostri soci 2019-20  
www.uispit/parma

 **UISP**  
sportper tutti  
Comitato di Parma

# enjoy TRAIL

restart  
edition

Corsi di trail running LIVELLO INTERMEDIO



- **Periodo:** dal 2 al 30 luglio
- **Giorni e orari:** 5 lezioni monosettimanali al giovedì, ore 20.00-21.30
- **Dove:** Boschi di Carrega
- **Costo:** 35 €

(I corsi partiranno con un minimo di 4 persone)

**Attività riservata a soci**

**Cos'è:** Il trail running è una specialità della corsa a piedi che si svolge in ambiente naturale, generalmente su sentieri, non importa se in montagna, bosco, pianura o collina, con tratti pavimentati o di asfalto limitati.

**A chi è dedicato:** principalmente a persone che già corrono (almeno 10 km), o che abbiano provato a correre su percorsi "short trail".

**Corso principiante:** dedicato principalmente a persone che già corrono almeno 5 Km e che abbiano alle spalle qualche uscita di trekking.

**In cosa consiste:** uscite di corsa in ambiente, seguiti da un "tecnico allenatore/accompagnatore gruppi nella disciplina del Trail Running" (figure certificate UISP nazionale) che, oltre a farvi correre, vi consiglierà circa tutti quegli aspetti imprescindibili per allenarsi in maniera efficace ed efficiente (abbigliamento, stretching, tecnica di corsa, gestione della fatica, ecc.).

Per i dettagli del corso scrivi a [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it)