



enjoy

TRAIL

nuova
edizione

Corsi di trail running **LIVELLO INTERMEDIO**



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: a chi vuole iniziare a correre immerso nella natura in sicurezza e libertà. Il corso intermedio è dedicato principalmente a persone che già corrono (almeno 7 km) o che abbiano provato a correre su percorsi "short trail".

In cosa consiste: uscite 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

• **Periodo:** da martedì 22/06 a martedì 20/07

• **Giorni e orari:** 5 lezioni monosettimanali ogni martedì dalle 19.30 alle 21.00

• **Dove:** Boschi di Carrega

• **Costo:** 35 €

• **Obbligo certificato medico non agonistico** indicante ultimo ECG

(Il corso partirà con un **minimo di 4 persone**)
Attività riservata a soci