



ALTA VALLE DI SUSCA TRAIL STAGE 2019

**CORRI CON NOI!**



ALTA VALLE DI SUSCA " STAGE "



Lo scopo primario del progetto ALTA VALLE SUSCA TRAIL STAGE è tutto condensato nel sottotitolo... **CORRI CON NOI**

Vogliamo proporre un diverso approccio al Trail, meno calato nel contesto gara, e più legato al concetto di "momento intenso di vita" da condividere

Il **progetto** parte da una **profonda convinzione che ci guida**; **correre** non è solo abbassare il proprio “tempo al Km.”,

**seguire tabelle**

, fare alienanti ripetute, il

**tutto**

unicamente

**in funzione**

di una gara.

**Correre e molto di più**, è un’**esperienza fisica, tecnica e mentale**; è un’**attività** che appartiene al

**retaggio più profondo del genere umano**

, e

**correre in natura**

lo è più di ogni altra cosa!

La **nostra intenzione** è quella di **slegare la corsa dal contesto “cronometro e pettorale”** per presentarla in

**un contesto più ampio**

ed in un

**ambiente naturale**

**Quello che proponiamo è un nuovo modo di vivere la corsa**; non più correre contro...il tempo, contro se stessi ed i propri limiti, contro gli avversari, ma

**correre con...se stessi innanzi tutto**

,  
**con gli altri,**

**con la natura**

,  
**con i propri limiti**

e con fatica, e

**lo scopo**

, oltre a

**divertirsi**

, è anche quello di conoscere, ed imparare a gestire, tutti questi aspetti.

{gallery}STAGERUNNING{/gallery}

## **ALTA VALLE SUSÀ TRAIL STAGE...corri con noi!**

- **Fornire linee guida e nuovi punti di vista.**
- **Condividere esperienze.**
- **Proporre soluzioni tecniche** per la **corsa** in piano, in salita e in discesa.
- **Approfondire la Tecnica di utilizzo dei bastoni.**
- **Far scoprire il territorio. Valutare il percorso e l'attrezzatura** in funzione dell'ambientale, del meteo e della stagione.
- **FASTPACKING Approccio tecnico e mentale alle Grandi Distanze in AUTONOMIA e SEMI-AUTONOMIA**

## **LOCALITA'**

VALLE STRETTA (BARDONECCHIA, RIFUGIO RE MAGI)

VALLE DI ROCHEMOLLES (BARDONECCHIA, RIFUGIO SCARFIOTTI)

VAZON (OULX, RIFUGIO CHARDOUZE).

DATE: Da stabilire

## **COSTI**

**€ 270,00 A PARTECIPANTE**

*(Minimo tre partecipanti)*

Il costo comprende:

- Trattamento in pensione completa i rifugio
- Supporto di due istruttori e un massaggiatore per la durata del corso
- Un massaggio sportivo (30 minuti)
- Assicurazione (valida un anno)

Il costo NON comprende:

- La cena in rifugio del venerdì sera
- Bevande extra ai pasti
- Eventuali altri massaggi

## CHI SIAMO

**Giorgio Aprà:** Istruttore Tecnico di Trail Running, diplomato Natural Running, "Presidente e Formatore Tecnico presso Associazione Italiana Corsa Naturale"

, Istruttore di Nordic Walking, Maestro di Sci e Diplomato ISEF.

**Sergio Gallicet:** Istruttore Tecnico di Trail Running, Corridore lunghe distanze, finisher Tor des Geants, organizzatore eventi Trail Running, tracciatore gare trail in Francia, Istruttore MTB.

## INFO & CONTATTI

[www.sge20.com](http://www.sge20.com)

[info@sge20.com](mailto:info@sge20.com)

<https://www.facebook.com/AltaValleSusaRunning/>

<https://www.facebook.com/AICN-Associazione-Italiana-Corsa-Naturale-48562714146053>

[4/](#)

**GIORGIO** +39 3458155412

**SERGIO** [+39 3395483333](tel:+393395483333)