A&G Sporting ad AVOLA

L'italia è avvolta nella morsa del freddo, ma noi, fortunati, siamo a "svernare" ai 21 gradi di Avola (Sicilia) con i nostri atleti A&G Sporting. Cittadina barocca di 12.000 abitanti nel sud della Sicilia, Avola è in provincia di Siracusa e ci ospiterà sino lunedì 14 gennaio. Affacciati nel Mar Mediterraneo verso l'Africa, da cui arrivano venti caldi di Scirocco, ci alleniamo al mattino con metodo Forza & Ossigeno (sono già iniziate le nostre "7 settimane F&O Specifiche") e al pomeriggio proseguiamo a studio nei test di valutazione presso il nostro studio al piano superiore del negozio CARUSOBIKE.IT con i numerosissimi ciclisti locali che si stanno appassionando con noi alla metodica di lavoro di Giovanni Camorani e che con noi pedalano. E non mancano i momenti di svago anche nelle nostre gite "ciclistiche" (negli allenamenti di distanza, che durano anche 6 ore...) nelle località più belle della Sicilia, come Noto (spettacolare la sua cattedrale barocca), Acitrezza e il maestoso vulcano dell'Etna (in provincia di Catania), dove nei bar più rinomati della zona si consumano i dolci più buoni della pasticceria siciliana! Paste di mandorla, cannoli e arancini sono un ottimo carburante per l'allenamento. Con allegria Paolo Alberati con Benedetto, Sebastiano e Giampaolo Caruso.