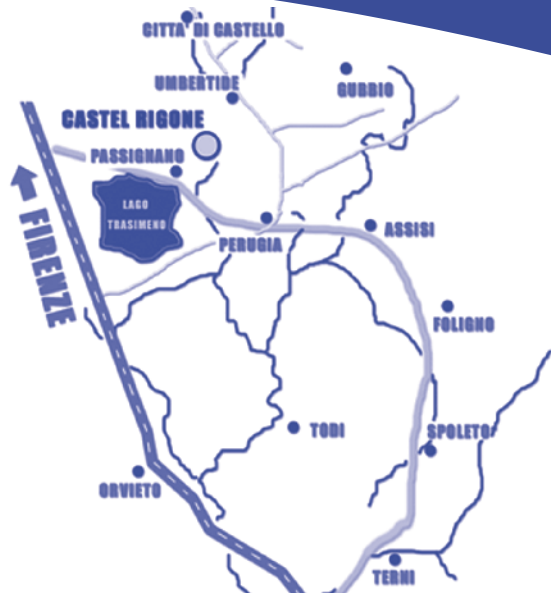




Regione Umbria



Comune di
Passignano
sul Trasimeno



come arrivare

Da Firenze: Autostrada A1 Firenze-Roma, uscita Siena/Bettolle. Imboccare la E45 in direzione Perugia/Lago Trasimeno fino all'uscita di Passignano Est. Prendere a sinistra e seguire le indicazioni per Castel Rigone.

Da Roma: Autostrada A1 Firenze-Roma, uscita Orte. Imboccare la E45 fino a Perugia poi proseguire in direzione Bettolle-A1 e uscire a Torricella. Prendere a sinistra e al primo bivio girare a destra in direzione di Castel Rigone.

sponsors



natfood
sport division

CONAD
Pesciarelli

emu



VINARIUM
VINI E LIQUORI
CAMICIA (AR)
Di Luciano Rossi
Tel. e Fax (0575) 678654 - Cell. 338 2279836



sport meeting
Born to Run *Il edizione*
System by Camorani®



Lo sport tra passione e ricerca scientifica

2008 anno olimpico:
le storie raccontate dai campioni

le gambe dell'atleta: segreti,
stile di vita, alimentazione,
integrazione e allenamenti

2-3 febbraio 2008 - Castel Rigone (Pg)

A&G
SPORTING

STUDIO di CONSULENZA SPORTIVA

mattina:

2008 anno olimpico: storie di vita sportiva raccontate dai campioni dello sport olimpico

- 9,30** accoglienza degli ospiti
discorso di benvenuto, descrizione delle finalità del meeting e apertura della manifestazione
- 10,00** apertura della prima sessione del meeting
l'importanza della passione per primeggiare nello sport
proiezione di foto e filmati e successivo dibattito con:
Franco Ballerini, Beppe Conti, Benedetta Ceccarelli, Andrea Bartali
i campioni raccontano le proprie esperienze agli alunni delle scuole medie
- 12,30** conclusione della prima sessione del meeting

pomeriggio:

le gambe dell'atleta: segreti, stile di vita, alimentazione, integrazione e allenamenti

- 16,30** apertura della seconda sessione del meeting
intervengono:
Giovanni Camorani, Benedetta Ceccarelli, Stefano Conti, Fabrizio Ravanelli e il Prof. Fabrizio Duranti
- 17,00** *il circolo virtuoso del benessere e l'ottimizzazione della prestazione agonistica*
prof. **Fabrizio Duranti**
- 17,30** *la prevenzione degli infortuni nell'atletica e il recupero post sforzo nel ciclismo*
dott. **Stefano Conti**
- 18,00** coffee break
- 18,15** *i segreti di un'atleta donna per mantenere gambe toniche e in forma*
Benedetta Ceccarelli
- 18,45** *Roto Press Training e allenamento con mascherina ipossica*
Giovanni Camorani e Fabrizio Ravanelli
- 19,15** chiusura dei lavori
e presentazione dell'edizione 2009

stage born to run

27 gennaio - 3 febbraio

Sette giorni di allenamenti per pedalare, stare insieme, scoprire le bellezze dell'Umbria e trovare la forma migliore in vista delle prime gare della stagione

Passignano sul Trasimeno, Hotel La Vela

coppa d'inverno Born to Run

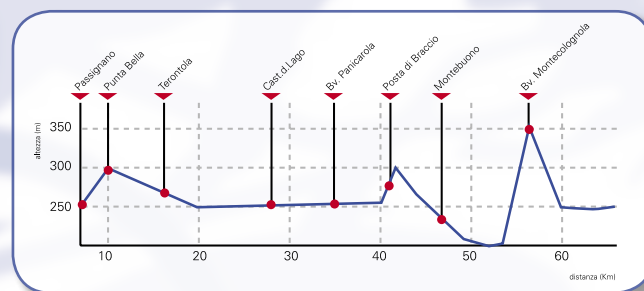
la nuova classica di apertura del ciclismo amatoriale

- ore 8,30 ritrovo
(passignano - bar del sole)
- ore 10,00 partenza

percorso:

passignano, tuoro, punta bella, terontola, castiglione del lago, bivio panicarola, panicarola, sant'arcangelo, monte buono, casenuove, magione, passignano.

tot km 65.



Premiazione ai primi 5 di categoria

Ai primi 3 assoluti una bottiglia Magnum di **Morellino di Scansano dell'Azienda Agraria Santa Lucia**

Informazioni:

Nicola Ceccarelli - Cell. 339 72.34.724

ceccarelli@aegsporting.com

www.aegsporting.com

Vige il regolamento AICS. I partecipanti sono tenuti a rispettare il codice della strada e a indossare il casco. Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per incidenti o danni a persone o cose che dovessero verificarsi prima, durante o dopo la manifestazione o per effetto della stessa.