Luglio in COLORADO (Mount Evans) per studiare l 'ALTURA ESTREMA

Un clima fantastico (30 gradi anche ai 3.300 metri!) e l'entusiasmo contagioso del popolo americano sono i compagni di lavoro del nostro Paolo Alberati e di Giovanni Camorani (www.camorani.com, inventore del sistema di allenamento Born to Run e trainer di Paolo) che sono saliti da pochi giorni sulle alture del Colorado per studiare la reazione del corpo dell'atleta quando fatica alle quote elevatissime.

Gli studi proseguono infatti, dopo gli stages sul picco del Vulcano Etna (quota 3.000) e sul Sass Pordoi (2.970 mt), stavolta ci si è voluti spingere ancora più in alto, nella "terra di frontiera" per antonomasia: le Rocky Mountain in Colorado.

Il primo giorno di studi è stato dedicato alla rilevazione dei parametri della desaturazione (quantità di ossigeno in circolo nel sangue) a quota 3.350, sulle rive dell' Echo Lake al termine di tre step di sforzo (200, poi 300 poi 400 watt).

Nei prossimi giorni Paolo e Giovanni saliranno gradatamente ai 4.300 mt. di quota di Mount Evans,ove tra l'altro sabato 18 luglio Paolo parteciperà Bob Cooke Memorial Hill Climb (vedi: http://www.bicyclerace.com/) , fantastica gara in salita che vedrà i partecipanti allo start di Idaho Spring (quota 2.300 mt) per salire sino in vetta al monte a quota 4.300 metri!

Vi terremo aggiornati dei risultati degli studi ma soprattutto sui risultati della gara. E' già in programma infatti un reportage dettagliato nelle maggiori riviste italiane e a seguire l'organizzazione di uno stage aperto a tutti i nostri atleti nell'estate 2010 per partecipare a questa fantastica sfida!

PHOTO GALLERY

No comment...

DILLON'S LAKE, 2.800 mt di quota e 33 GRADI...

...A 3.600 sono infatti 28 gradi!!!

Forza & Ossigeno in salita con riprese TV

Echo Lake, quota 3.300mt

Pista ciclabile sulle rive del lago Dillon

Un po' di relax e recupero dopo un duro allenamento

L'hotel Confort Suites di Dillon (quota 2.850mt), base logistica del progetto Born to Run

L'area Relax & Fitness in hotel