27 dic. '10 - STAGE A&G sull'ETNA insieme al Giro. Prenotate!

Defintite date, luogo e prezzi dello STAGE A&G in atura sull'Etna del prossimo mese di maggio.

L'arrivo degli atleti è previsto nella giornata di lunedì 9 maggio presso la struttura del Rifugio Sapienza (Nicolosi -CT) a quota 2.000 sulle pendici del Vulcano Etna, con prima riunione tecnica alle ore 21 dopo cena. La chiusura dello stage prevista dopo l'arrivo della tappa del Giro d'Italia domenica 15 maggio.

Il Rifugio Sapienza è lo stesso hotel ove già da anni si recano atleti professionisti per i loro stage di allenamento. Sarà possibile allenarsi con alcuni di loro, per esempio i ragazzi dell'Astana, alcuni della Lampre, altri della Liquigas.

Ma soprattutto il Rifugio Sapienza e il suo piazzale saranno teatro dell'arrivo dell'ottava tappa del Giro d'Italia 2011: domenica 15 il Giro ci arriverà sotto al balcone della camera!

La Gazzetta presenta la tappa

Alberati e Nibali al Rifugio Sapienza

Qui di seguito alcune notizie e video relative all'evento:

A&G Sporting news...

Gazzetta dello Sport news...

Gazzetta news...

A&G Sporting news 2...

Inizio dello stage quindi previsto per la giornata del 9 maggio, qualsiasi orario è consentino, mentre dall'indomani sono previste sessioni di allenamento organizzate con Paolo Alberati. E' consigliato portare sia bici da strada che Mtb. E' possibile noleggiare a prezzi convenzionati le bici anche sul posto.

Le giornate di allenamento verranno così organizzate:

Ogmi mattino "risveglio muscolare" su ROTOPRESS disponibile per tutti gli atleti A&G presenti allo stage direttamente nei locali del Rifugio Sapienza.

In alternativa passeggiata a piedi (ricordiamo che saremo a quota 2.000 mt) o pedalata sui rulli.

A seguire ore 8.30 - 9 colazione abbondante e proteica, curata direttamente per noi dal "cuoco dei corridori" Domenico,.

Ore 9.30 - 10 sino alle ore 13.30 - 15 uscita in bici. A giorni alterni si pedalerà in pianura scendendo sulla Piana di Catania, il giorno successivo sessione di salita, con scalata del Vulcano (sino quota 3.000mt) in sella alla propria Mtb.

Pomeriggio dedicato ai massaggi (un massaggiatore sarà a nostra disposizione) e per chi desidera risalita (costo convenzionato con lo stage) con la funivia a quota 2.500 per un soggiorno ossigenante.

Ore 19.30 cena comunitaria, con meeting tecnico a seguire (ore 21).

Ogni sera verrà trattato un argomento diverso. Si parlerà di

- Alimentazione sportiva

- Allenamento con i Watt

- Allenamento in altura

- Gestione mentale della gara

- Argomenti a richiesta...

Durante lo svolgimento dello stage vi daremo la possibilità, per chi vuole, di svolgere TEST DI SOGLIA CON SRM E TEST BIOMECCANICO accompagnandovi presso il nostro STUDIO BORN TO RUN di Avola (SR).

Sabato 14 è prevista la partecipazione a due competizioni, per biker o stradisti: EtnaMarathon Mtb (partenza da Milo, appena sotto l'hotel. Vedi www.mongibellotem.it) o per chi preferisce Circuito di RosoliniStrada a Rosolini (SR).

I pernottamenti saranno sei, dal lunedì al sabato, è possibile prolungare di un giorno (la domenica precedente o quella seguente).

Il giorno domenica 15 maggio potremo usufruire di una o due camere lasciate a disposizinoe dal Rifugio Sapienza per tenere bagagli e fare doccia al rientro dell'allenamento. Tutte le altre camere sono già da ora prenotate dal Giro d'Italia per consentire la doccia ai corridori a fine tappa.

Il trattamento previsto dallo stage è quello della mezza pensione, l'hotel ad ogni modo non ha problemi a fornire, ove richiesto, la pensione completa. Il Rifugio Sapienza è dotato anche di Bar molto fornito di panini e dolci preparati ogni giorno.

Il costo totale dello stage è di euro 360, comprensivo di

- trattamento in mezza pensione (colazione e cena "da corridori": abbondanti e sane)

- utilizzo della Rotopress presso l'Hotel riservata agli atleti A&G

- allenamenti guidati con l'assistenza di Paolo Alberati

- prezzo convenzionato di risalita presso la Funivia dell'Etna

- 15% di sconto nell'acquisto degli integratori della linea Forza & Ossigeno

Per info e prenotazioni: posta@aegsporting.com