

STAGE A&G in altura sull'ETNA dal 7 al 13 maggio 2012

Definite date e luogo dello STAGE A&G in altura sull'Etna del prossimo mese di maggio.

L'arrivo degli atleti è previsto nella giornata di lunedì 7 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 GF del Vulcano di Nicolosi o per chi preferisce la GF Lombardo Bikes su strada, domenica 13 maggio. Il costo complessivo dello stage, con 6 pernottamenti in mezza pensione, comprensivo di tutti i servizi A&G, è di 355 euro. POSSIBILE anche il weekend lungo con i pernotti del venerdì e sabato e camera a disposizione la domenica, a 140 euro..

E' prevista anche la possibilità di fare il weekend lungo, dal giovedì alla domenica della gara.

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, sull'Etna a maggio in preparazione per il Tour de France.

Il Rifugio Sapienza e il suo piazzale nel maggio scorso sono stati il teatro dell'arrivo dell'ottava tappa del Giro d'Italia 2011, quella stravinta dal fuoriclasse spagnolo Alberto Contador: noi quel giorno c'eravamo con lo Stage 2011!

Guarda qui le foto dello STAGE A&G 2011:

<http://www.facebook.com/media/set/?set=a.2037062570651.122246.1366846584&type=3&saved>

E qui i video

COS'E' L'ETNA PER I CICLISTI: <http://video.gazzetta.it/etna-che-spattacolo-/c83a93cc-7ef0-11e0-9b2d-e00bc5b9b1eb>

QUEL GIORNO LA TAPPA: <http://video.gazzetta.it/contador-spazza-via-dubbi/606f1d16-7f14-11e0-9b2d-e00bc5b9b1eb>

Il Giro scala il Vulcano verso il Rifugio Sapienza

Gruppo di allenamento A&G al Rifugio Sapienza

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

http://www.aegsporting.com/index.php?option=com_content&task=view&id=137&Itemid=67

A&G Sporting news...

http://www.aegsporting.com/index.php?option=com_content&task=view&id=166&Itemid=63

http://www.aegsporting.com/index.php?option=com_content&task=view&id=132&Itemid=63

A&G Sporting news 2...

Inizio dello stage quindi previsto per la giornata del 7 maggio, qualsiasi orario è consentito, 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:

Ogni mattina "risveglio muscolare" su ROTOPRESS e RULLI disponibili 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 Professionista 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 A&G SPORTING di Pedara (CT) a soli 15 minuti dal Rifugio

Domenica 13 è prevista la partecipazione a due competizioni, per biker o stradisti: Gran Fondo del Vulcano Mtb (partenza a 5 km dal Rifugio Sapienza! Si andrà in bici alla partenza, appena sotto l'hotel. Vedi <http://www.etnafreebike.com/etnabike2011.html>) o per chi preferisce la Gran Fondo Lombardobikes (vedi: http://www.lecomaridellamdd.it/calendariogf/granfondo.asp?ids=3401_gf-lombardo-bikes-2012) a Trapani. In caso di partecipazione a questa Granfondo si consiglia la ripartenza dallo stage dall'Aeroporto Puntaraisi di Palermo, a due passi dall'arrivo della gara.

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 disposizione 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

Alberati e Nibali al Rifugio Sapienza

Il costo totale dello stage è di 355 euro, il weekend lungo invece (pernotti del venerdì, sabato e doccia della domenica) costa 140 euro

nel prezzo è compreso:

- 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