Mag. '16 - ETNA MTB STAGE ALTURA A&G dal 6 all'11 agosto

FERIE D'AGOSTO & SPORT...Preparatevi insieme a noi per la seconda parte di stagione agonisica 2016 a quota 2.000 metri. Venite a vedere cosa mangiano e come si allenano i corridori Pro negli ultimi prima delle gare. Come sono i massaggi che fanno: profondi o leggeri? E cosa vuol dire fare una ricognizione del percorso? Cosa vuol dire fare “la sgambata” pre-gara, a che ritmo si fa? Come trovano i campioni la concentrazione mentale? Ecco che con questo mini-stage di sei giorni abbiamo pensato di rispondere a tutti questi quesiti ed offrirvi la possibilità di vivere come i campioni le vostre ferie ferragostane.Noi di A&G Sporting siamo stati i primi, già dal 2006 a comprendere le potenzialità del grande Vulcano, il più alto d'Europa. E così proprio quest'anno festeggeremo il decennale degli STAGE in ALTURA sul VULCANO ETNA dal 6 all'11 agosto.

Luogo di ritrovo oramai tradizionale il nostro CENTRO DI ALLENAMENTO IN ALTURA sul Vulcano Etna, ossia il RIFUGIO SAPIENZA e il versante SUD del Vulcano Etna. Perché proprio lassù? Ma perché potremo gustare contemporaneamente il fresco e i benefici della quota 2.000 metri nel pieno dell'incantevole estate siciliana.

Questo il programma: SABATO 6 agosto mattina: primi arrivi nella struttura ricettiva in quota e sistemazioni in camera con prima sgambata di conoscenza del territorio (3 ore di bici circa).
DOMENICA 7 agosto: partecipazione alla manifestazione MONSIEUR 4.000 brevetto randonneur per scalatori ove potremo scalare in sicurezza tutti i versanti del Vulcano. Qui le info sulla prova:
http://www.siciliainbici.it/monsieur-4000/ i meno allenati potranno scegliere anche i dislivelli da 2.000 o mt. In alternativa, per chi preferisce allenarsi in MTB, vi sarà la possibilità di provare con accompagnatore Maestro di Mtb il percorso della prima tappa della ETNA MARATHON TOUR che andrà in scena a settembre 2016
http://www.etnamarathontour.it/ LUNEDI’ 8 agosto: Giornata di scalata al Cratere Centrale in MTB (pr dell'ETNA MARATHON TOUR) Ore 10 partenza dal Piazzale per l’allenamento-ricognizione AL CRATERE CENTRALE quota 3.000mt (a Vulcano piacendo...) con discesa ad Etna Nord 25 km in totale: 12,5 km di salita e 12,5 di discesa! Per capire quale itinerario fantastico ci aspetta, cliccate su questa traccia Garmin del nostro amico Massimo e seguitela sino al km 12. - Dopocena con CONFERENZA su ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE per le GRANFONDO con Paolo Alberati Salita al Cratere Centrale (quota 3.340 mt)... MARTEDI' 9 agosto: Giornata relax con discesa al MARE in bici, bagno e rientro a quota 2.000mt

MERCOLEDì 10 agosto: Al mattino presto risveglio muscolare (a stomaco vuoto) di 30’ su rulli o pedalata libera (ma in compagnia!) all’aperto. A seguire colazione e quindi TRAINING SPECIFICO A&G (4 ore circa) GIOVEDI' 11 agosto: Giornata training FONDO LUNGO (5 ore circa)
Il bordo del CRATERE CENTRALE... e una panoramica satellitare della SICILIA

INFO TECNICHE: L'hotel Rifugio Sapienza è stato teatro nel maggio 2011 dell'arrivo dell'ottava tappa del Giro d'Italia, quella stravinta dal fuoriclasse spagnolo Alberto Contador: noi quel giorno c'eravamo con lo Stage 2011!

Contador vince sull'Etna al Giro 2011

Guarda qui le foto dello STAGE A&G a partire dal 2011-2012 e anni seguenti...

Il costo giornaliero dello stage tutto compreso (in trattamento di mezza pensione + PASTO post allenamento offerto da ENERVIT) è di 65 euro: è libera la scelta di partecipare a tutto lo stage o due o più giorni. Necessario però prenotarsi per tempo, il Rifugio ci ha potuto riservare non più di 6 camere perchè in quel periodo molti saranno i ciclisti sul Vulcano. Vi è possibilità, per chi lo desidera, di richiedere di prolungare la permanenza sino a FERRAGOSTO.

nel prezzo è compreso:

- trattamento in mezza pensione (colazione e cena "da corridori": abbondanti e sane, preparate dallo chef dei campioni Domenico) + PASTO POST ALLENAMENTO offerto da ENERVIT

- utilizzo della Rotopress e Rulli Powertap 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

- E' necessario ABBIGLIAMENTO ESTIVO E INVERNALE, il tempo in alta montagna è notevolmente variabile.

- E' consigliato l'utilizzo della BICI DA STRADA, per chi ha disponibilità portate anche la MTB, altrimenti provvederemo noi a fornirvi del mezzo per la scalata al Cratere Centrale.

Per info e prenotazioni: posta@aegsporting.com

< Prec. Pros. > [Indietro]