STAGE ALTURA A&G ETNA - BREVETTO PARCO CICLISTICO ETNA DAY

STAGE in ALTURA by A&G sul VULCANO ETNA 3-6 agosto 2019

#BREVETTO Parco Ciclistico Etna DAY Con l'inaugurazione ed il lancio definitivo del www.parcociclisticoetna.com e con il Giro d'Italia e il Giro di Sicilia che fanno tappa stabile oramai da 8 anni sull'Etna oramai il nostro Vulcano è diventato un simbolo del Ciclismo internazionale. A&G Sporting è stata la prima, già dal 2006 a comprendere le potenzialità ciclistiche del grande Vulcano, il più alto d'Europa.

E così anche quest'anno festeggeremo le nostre FERIE SPORTIVE AGOSTANE al Rifugio Sapienza, a quota 2.000mt con il nostro 13mo STAGE in ALTURA by A&G. Scalare con la ROADBIKE almeno uno, fino addirittura a tutti e sei i versanti del VULCANO ETNA in un solo giorno significa diventare RE e REGINE del Parco Ciclistico Etna

Ottenere il mitico #BREVETTO è un sogno per molti e un prodigio atletico allo stesso tempo: guarda qui chi ci è già riuscito www.parcociclisticoetna.com/brevetti-lista

Così noi sabato 3 e domenica 4 agosto cercheremo di aiutarvi a ottenere il Vostro Brevetto, infatti partecipando alla manifestazione #MONSIEUR400 120 km con 4000 mt di dislivello percorreremo almeno 3 versanti del Vulcano scoperti dal Giro d'Italia e potremo raggiungere il nostro obiettivo conquistando il brevetto di VOLPI DELL'ETNA www.siciliainbici.it/Monsieur-4000/ Capire i segreti del SETTAGGIO della vostra MOUNTAINBIKE e della GUIDA del mezzo in condizioni di massima tensione agonistica. Godere del paesaggio più bello dell'ALTA QUOTA, scalando con noi il pendio del Vulcano passando dal versante Sud al versante Nord in bicicletta. Tutto questo lo faremo insieme ad esperti e campioni del mondo della MTB lunedì 5 e martedì 6 agosto partendo per le nostre pedalate dal Rifugio Sapienza quota 2000mt.

Nel corso dello STAGE ALTURA A&G sono previste sessioni quotidiane di #training e tecnica ciclistica (strada e Mtb) guidati da PAOLO ALBERATI.

Tutte le sere video e CONFERENZE A&G su argomenti come

- uso del #powermeter
- #integrazione e #alimentazione per la performance
- i benefici dell'#altura...

Il soggiorno è previsto presso il www.rifugiosapienza.com a quota 2.00mt, il prezzo è di 85 euro al giorno in mezza pensione (95 euro al giorno per chi parteciperà a solo 1 o 2 giorni dello stage), avremo al mattino COLAZIONE ABBONDANTE DA CICLISTI, all'ora del PRANZO saremo in bici ma AL al rientro avremo spuntino-merenda del pomeriggio offerti da ENERVIT ed ETHIC SPORT nostri partner tecnici, CENA TIPICA SICILIANA alle ore 19.30. Nel pacchetto dello stage è prevista la fornitura di integratori: carboidrati, aminoacidi, gel, barrette, sali minerali e spuntini proteici.

Non sono compresi nel costo dello stage:

- Iscrizione alla Monsieur 4000 (10 euro per gli uomini, gratuita per le donne)
- Massaggiatore post workout a nostra disposizione a prezzi convenzionati con lo stage
- Riduzione per impianti di risalita verso quota 3.000 mt.
- Noleggio bici elettriche E-BIKE con nolo-bike proprio davanti al Rifugio Sapienza
- Lezioni private di TECNICA MTB con MIRKO PIRAZZOLI campione della MTB

Per info e #prenotazioni rispondi a questa email o scrivi email ad alberati@aegsporting.com Qui le foto e il REPORT dello stage 2017 Qui le foto e il REPORT dello stage 2016 Un caro saluto e sempre a disposizione per chiarimenti e aggiornamenti.