A&G Sporting ad AVOLA

L’Italia è avvolta nella morsa del freddo, ma noi, fortunati, siamo a “svernare” ai 21 gradi di Avola (Sicilia) con in nostri atleti A&G Sporting. Cittadina barocca di 12.000 abitanti nel sud della Sicilia, Avola è in provincia di Siracusa e ci ospiterà sino lunedì 14 gennaio. Affacciati nel Mar Mediterraneo verso l’Africa, da cui arrivano venti caldi di Scirocco, ci alleniamo al mattino con metodo Forza & Ossigeno (sono già iniziate le nostre “7 settimane F&O Specifiche”) e al pomeriggio proseguiamo a studio nei test di valutazione presso il nostro studio al piano superiore del negozio CARUSOBIKE.IT con in numerosissimi ciclisti locali che si stanno appassionando con noi alla metodica di lavoro di Giovanni Camorani e che con noi pedalano. E non mancano i momenti di svago anche nelle nostre gite “ciclistiche” (negli allenamenti di distanza, che durano anche 6 ore…) nelle località più belle della Sicilia, come Noto (spettacolare la sua cattedrale barocca), Acitrezza e il maestoso vulcano dell’Etna (in provincia di Catania), dove nei bar più rinomati della zona si consumano i dolci più buoni della pasticceria siciliana! Paste di mandorla, cannoli e arancini sono un ottimo carburante per l’allenamento… Con allegria… Paolo Alberati con Benedetto, Sebastiano e Giampaolo Caruso.