

OUTDOOR EXPERIENCE

PROGRAMMA TRAILRUNNING CAMP MERANO 2000

merano2000.com

VENERDÌ 23 MAGGIO 2025

- Ore 8.00: incontro al parcheggio Falzeben
- Trasporto organizzato dell'attrezzatura per il pernottamento al Rifugio Kirchsteiger
- Introduzione al Trailrunning Camp con Andreas Reiterer e Anna Hofer e giro di presentazioni
- Riscaldamento al parcheggio
- Ore 9.00: inizio dell'allenamento alla Malga Moschwald fino al Spieler e al Rifugio Kirchsteiger
- Ore 12.00: pausa pranzo al Rifugio Kirchsteiger
- Ore 14.00: preparazione congiunta di snack energetici e informazioni riguardo la corretta alimentazione nello sport presso il Rifugio Kirchsteiger
- Allenamento pomeridiano fino agli Omini di pietra
- Conclusione dell'allenamento e mobility training con Thomas Staffler (personal trainer)
- Ore 19.00: cena e pernottamento al Rifugio Kirchsteiger

SABATO 24 MAGGIO 2025

- Ore 7.00: colazione al Rifugio Kirchsteiger
- Ore 9.00: corsa fino al Lago di S. Pancrazio e alla Malga di S. Pancrazio per poi continuare fino al Rifugio Kuhleiten
- Ore 12.00: pranzo al Rifugio Kuhleiten
- Ca. ore 13.00: camminata fino al Piccolo Picco Ivigna
- Ore 15.00: allenamento di tecniche di downhill ritornando a Falzeben
- Ca. ore 17.00: ritorno al parcheggio Falzeben e ritiro dei bagagli

Durante i due giorni del Trailrunning Camp è possibile testare i bastoncini della ditta *Leki*.

*La velocità delle sessioni sarà adattata ai partecipanti del Trailrunning Camp.

**MERANO
2000**

DA PORTARE

- Abbigliamento adatto alla corsa
- Cambio di vestiti
- Scarpe da trailrunning con suola adatta al terreno alpino
- Zainetto da trailrunning
- Bastoncini da corsa/trekking
- Protezione per pioggia e sole
- Borraccia e piccoli snack come barrette e gel
- Piccolo kit di pronto soccorso
- Abbigliamento per il rifugio (asciugamani disponibili)