



AGGIORNAMENTO TRAIL RUNNING: ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE

Data: 22 settembre 2019

Ritrovo: ore 9:00 – Forno di Zoldo

Destinatari: Guide Alpine, Aspiranti Guide Alpine, Accompagnatori di Media Montagna

Modalità: senza verifica

Programma:

- Parte teorica: metodi di allenamento e principi base di alimentazione per il trail running (4 ore)
- Parte pratica: esercitazioni in ambiente (4 ore)

CFP: 16 tecnici e 16 non tecnici

Costo: 65€ - da versare sull'IBAN IT16 H085 1161 0700 0000 0018 434

Iscrizioni: via email a collegio@guidealpineveneto.it, previo versamento della quota di partecipazione, entro il 16 settembre