

MOVING
POLISPORTIVA

CORSO DI TRAIL RUNNING





Il Fornaio
di via Galilei

Il Fornaio
ALTA QUALITA' PER PASSIONE

Bentivegna

PANIFICIO PASTICCERIA CAFFETERIA GASTRONOMIA PASTA FRESCA CATERING

Via Galileo Galilei 6, NOVA MILANESE (MB) 0362.42263 ilfornaiodiviagalilei@gmail.com

dalla Stampa Tradizionale

GRAE
angelmeda

alla Stampa Digitale

A. PESSINA
Ortopedia

SPORTIT.com
La tua passione vince sempre

SAN BENEDETTO

BRIANZA
SPORT & SALUTE

MOVING
lissone - monza
www.movingspa.it

TRAIL RUNNING

Cenni introduttivi



TRAIL RUNNING

- Differenti discipline
- Differenti distanze
- Differenti terreni



A man in a black and teal long-sleeve shirt, bright green shorts, and a blue cap is climbing a dark, layered rock face. He is holding onto a chain that is anchored to the rock. The background shows a vast mountain range with rocky peaks and some snow patches under a clear blue sky.

La montagna con consapevolezza per muoversi in sicurezza

- Pericoli oggettivi
- Pericoli soggettivi

PERICOLI OGGETTIVI

- La caduta sassi
- La pioggia e la grandine
- I fulmini
- La neve e il freddo
- Il sole
- Il terreno bagnato
- Le vespe, i calabroni, le zecche
- Le vipere
- I cani pastore



PERICOLI SOGGETTIVI

- Mancanza di allenamento
- Mancanza di tecnica ed esperienza
- La distrazione
- L'equipaggiamento inadeguato
- Il comportamento e la regola delle 3 R

CORSO TRAIL RUNNING

- Obiettivi
- Uscite
- Costi



OBIETTIVI DEL CORSO



PER CHI INCOMINCIA

- **Acquisire tecnica di corsa in montagna**
- **Organizzare delle uscite in autonomia**
- **Imparare a muoversi su diverse tipologie di terreno**



PER CHI E' GIA' A META' DELL'OPERA

- Migliorare la tecnica
- Aumentare le distanze e le difficoltà
- Programmare la Stagione di Gare



LE USCITE

03/12 - San Pietro al Monte - Civate (prova gratuita)

04/02 - Triangolo Lariano

18/02 - Parco Regionale del Monte Barro

04/03 - Sentiero del Viandante (Abbadia L. - Bellano)



I COSTI

Iscrizione corso: 30 euro

Singola uscita in quota: 15 euro





GRAZIE A TUTTI PER L'ATTENZIONE