

# Trail running workshop

## 9.11.2025

*Lanciati in una nuova avventura. Dilettati nella disciplina del trailrunning.  
Scopri la montagna e i sentieri della zona insieme a un gruppo di persone che come te ha la  
passione della natura e ama stare all'aria aperta.*

### DI COSA STIAMO PARLANDO

Si tratta di una singola giornata: domenica mattina fino a primo pomeriggio. All'interno della quale verranno alternati momenti diversi sia di **teoria** che **pratica** del **trailrunning**:

- Verranno proposti esempi di tipologie di riscaldamento
- Esercizi di attivazione e scuola della corsa (drills)
- Verrà svolto un percorso da 15-20km con dislivello nel quale verranno introdotti momenti pratico/teorico su:
  - o Corsa in salita uphill con e senza bastoncini
  - o Corsa in discesa downhill con e senza bastoncini

Durante tutta la giornata sarà possibile porre domande su eventuali dubbi o tematiche di particolare interesse da approfondire da parte dei partecipanti.

Il base camp sarà al **CST di Tenero**. Dal quale si partirà poi per il giro di trail giornaliero. Al termine del tour verrà poi offerta una piccola merenda come momento conviviale e di brainstorming. La possibilità di avere le docce a fine giornata non è ancora garantita ma molto probabile. Seguiranno informazioni in merito tramite e-mail. Grazie alla collaborazione con Keforma® sarà possibile provare alcuni dei loro prodotti come fueling durante il tour.

Maggiori dettagli sulla struttura della giornata, chilometraggio e dislivello verranno inviati direttamente per e-mail ai partecipanti al più tardi 2 settimane prima l'inizio del corso.

Non è assolutamente un evento dove uno deve arrivare stressato nel dover dimostrare qualcosa, è pensata per chi è interessato a questa disciplina e vorrebbe conoscerla meglio, migliorarsi e avere la possibilità di confrontarsi con chi condivide la stessa passione. Tutto ciò guidato e indirizzato da una guida certificata Swiss Athletics per il running e trailrunning.

*Se corri, sei un runner.*

*Non importa quanto veloce o quanto lontano corri.*

*Non importa se oggi è il tuo primo giorno o se corri da vent'anni*

John Bingham

TRAILTRAINER

## PROGRAMMA

Dom 9.11.25

9:00 Ritrovo CST Tenero

9:30 Inizio del corso con riscaldamento funzionale + drills corsa

10:00 Tour di trail running, 15-20 km

13.30-14:00 Fine del tour, considerazioni generali del corso

14:30 Piccola merenda (eventuale doccia disponibile) + saluti

## PACCHETTI A PERSONA

Pacchetto workshop	85.-
--------------------	------

## INCLUSO NEL PACCHETTO WORKSHOP

- **Trail running workshop completo di 1 giorno**
- **Parcheggio gratuito (1 giorno)**
- **Merenda domenica pomeriggio fine tour**
- **Food tasting snack prodotti Keforma©**
- **(Doccia calda domenica)**



## ASSICURAZIONI

La partecipazione avviene sotto la completa responsabilità del partecipante. Ogni partecipante deve disporre di un'assicurazione personale contro malattie e infortuni. Sono esclusi eventuali diritti del partecipante al risarcimento danni nei confronti dell'organizzatore, a prescindere dal fondamento giuridico.

L'organizzatore declina ogni responsabilità.

## CONDIZIONI DI ANNULLAMENTO

- Fino a 1 mese prima del corso: completo risarcimento
- Fino a 2 settimane prima: risarcimento del 70% del prezzo totale
- Fino a 7 giorni prima: risarcimento del 50% del prezzo totale
- Da 1-7 giorni prima: nessun risarcimento

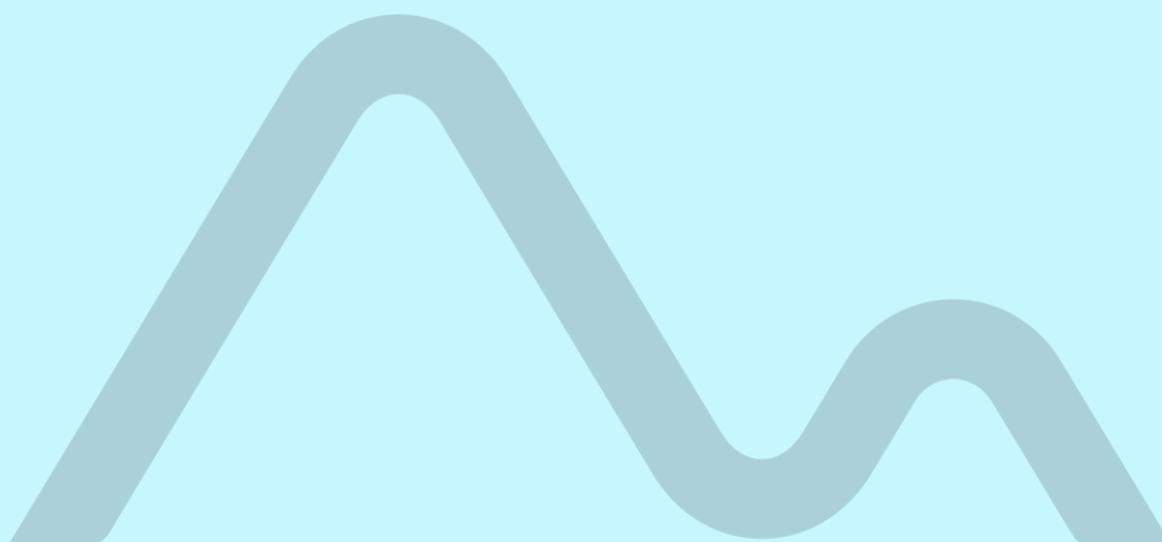
## REQUISITI MINIMI PER LA PARTECIPAZIONE

- I partecipanti hanno una buona resistenza e possono correre per circa 60 minuti al proprio ritmo
- I principianti con poca esperienza sui sentieri sono i benvenuti
- Percorreremo tratti da 5-6 km a volta fino a un massimo di 20 km al giorno, con dislivello incluso

- I percorsi verranno adeguati al livello e alle capacità dei partecipanti. Nessuno verrà lasciato indietro!

## TARGET GROUP

- Appassionati di corsa che amano correre in gruppo e divertirsi
- Neofiti e interessati del trail running che amano esplorare e scoprire
- Tutti coloro che vogliono imparare di più sul trail running, la filosofia e la tecnica
- Tutte le persone appassionate di sport che amano combinare il piacere e la natura



# TRAILTRAINER

