



TRAILRUNNING

WORKSHOP - 11 Apr. 2026

Obiettivo:

Fornire le basi tecniche, fisiche e mentali per avvicinarsi con consapevolezza al trail running.

Luogo:

Ritrovo parcheggi Via Gaggiolo Gordola (dietro Ristorante Rotonda)

Programma della giornata

09:00 – Benvenuto e introduzione

- Presentazione e Obiettivi del workshop
- Cos'è il trail running? Differenze con la corsa su strada
- Alimentazione e idratazione – concetti base

9:30 – Riscaldamento funzionale


- **Attivazione muscolare con percorso alla “Monda”**
~ 1.5 km, +/- 40m
- Mobilità e stretching dinamico
- Dinamiche specifiche per trail con Drills base della corsa


10:30 – Uscita pratica:


~3-4 ore – **Terreno misto – 9.5km +/- 810m**

Obiettivi:

- Camminata veloce in salita
- Transizioni camminata/corsa
- Uso corretto delle braccia e postura
- Tecnica base di discesa (controllo e appoggio)
- Allenare continuità e ascolto del corpo
- Alimentazione/idratazione durante l'attività
- Adattamento al terreno

 Durante l'uscita: piccole pause per spiegazioni e correzioni individuali

 Per chi desiderasse portare i propri bastoni, possibilità di allenare e approfondire anche la tecnica di corsa

 Possibile divisione in piccoli gruppi con ritmo differenziato

14:30 – Defaticamento + Stretching

- Breve circuito di stretching e respirazione
- Tecniche di rilassamento e recupero

15:00 – Debriefing finale e domande

- Condivisione dell'esperienza
- Suggerimenti su come iniziare ad allenarsi in autonomia
- Libri, app e community consigliate
- Piccolo hand out con prodotti ©KeForma

Opzionale:

- Possibilità di bere e/o mangiare qualcosa tutti insieme dopo l'uscita al Ristorante Rotonda

Note organizzative:

- Gruppo: max 10–12 persone
- Guida certificata trailrunning
- Zona scelta: sentieri semplici ma vari, facilmente raggiungibili e sicuri
- **Capacità dei partecipanti di percorrere almeno 800 metri di dislivello a tappe**
- **!!!Gruppo misto quindi mettere in conto differenti ritmi.**

COSTO PER PARTECIPANTE: 50.-