



STAGE DI FITWALKING CROSS
BOVES (Cn) – 28-29 Luglio 2018

L'istruttore **Giorgio GARELLO**, co-ideatore con Maurizio e Giorgio Damilano e Claudio Diatto del FITWALKING CROSS, organizza una 2 giorni di attività legata al FITWALKING CROSS nei giorni 28-29 Luglio 2018 in località RIVOIRA di **BOVES (CN)**.

L'attività, è rivolta agli Istruttori Abilitati di FWCross ed ai praticanti. Verrà organizzata al raggiungimento minimo di 8 partecipanti ed avrà il seguente programma (suscettibile di possibili piccole modifiche che verranno comunicate ai partecipanti) :

I° giorno >

sabato 28 Luglio

arrivo entro h.10.00 Presso Piazzale parrocchiale Rivoira – Boves (CN)

- > 10.30 > 11.30 Accredito e presentazione dello stage e dei percorsi.
- > 12.00 > 13.30 pranzo
- > 14.00 > 16.30 attività FWCROSS > Percorso km 10 circa con D+350
- > 17.00 > 18.30 Videoanalisi cammino FWCROSS su terreno piano e con dislivello.
- > serata libera

II° giorno >

Domenica 29 Luglio

- > 09.00 – 13.00 attività FWCROSS > Percorso km 15 circa con D+600
- > 13.30 – 14.30 pranzo
- > 14.30 > 16.30 Proiezione delle Videoanalisi
- > 16.45 Fine attività

- La partecipazione è possibile solo sui 2 giorni.
- Il costo è di € 120.00 e non comprende pasti e pernottamento.
- (in zona ci sono diversi B&B e un albergo a Boves km.3, per i pasti a Rivoira c'è un Osteria dove su prenotazione è possibile mangiare pranzo – costo € 10-12 circa)
- Il costo comprende il supporto tecnico e la Videoanalisi che verrà consegnata/inviata ad ogni partecipante, T-shirt tecnica.
- E' richiesta la preadesione che non è vincolante ma andrà confermata entro il 20 Luglio all'indirizzo e.mail fitwalking.cuneo@gmail.com indicando i propri dati e numero di telefono, la taglia della t.shirt e l'eventuale prenotazione per i pranzi in osteria.
- I posti sono limitati, le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento di 15 iscritti.
- E' richiesto un buon livello di allenamento, l'uso dei bastoncini con zainetto e abbigliamento adeguato alla pratica su percorsi fuoristrada di collina e media montagna, riserva d'acqua.
- Consigliato l'uso di scarpe basse specifiche per il fuori strada
- Per info/contatti /preadesioni:Giorgio Garelo 333.3016189 fitwalking.cuneo@gmail.com