

24-25
SETTEMBRE

TRAIL RAN PALUZZA

Interreg
Italia-Österreich
European Regional Development Fund



WWW.TRAILRAN.EU

PROGRAMMA

SABATO 24 / SAMSTAG 24

SALA CONVEGNI CeSFAM
PIAZZA XXI-XXII LUGLIO, 3 - 33026 PALUZZA (UD)

18:00 CERIMONIA D'APERTURA E SALUTO DELLE AUTORITÀ
OFFIZIELLE GRÜßWÖRTE UND ERÖFFNUNGSZEREMONIE DES RAN-TRAILRUNNINGPARKS

18:20 NICOLA GIOVANELLI:
LA PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLA CORSA
TRAININGSPERIODISIERUNG BEIM LAUFEN UND BERGLAUF

18:40 LARA MARI:
I BASTONCINI DA TRAIL RUNNING SONO VERAMENTE UTILI PER MIGLIORARE LA PRESTAZIONE?
SIND TRAILRUNNING-STÖCKE WIRKLICH NÜTZLICH, UM DIE LEISTUNG ZU VERBESSERN?

19:15 ANDREA DI CENTA
BRIEFING PRE-GARA E PRESENTAZIONE TOP RUNNERS
BRIEFING UND VORSTELLUNG DER TOP-LÄUFER:INNEN

19:30 RINFRESCO CON PRODOTTI LOCALI
BUFFET MIT LOKALEN PRODUKTEN

DOMENICA 25 / SONNTAG 25

09:30 7ª EDIZIONE MONTE DIMON RACE
7. AUSGABE DES MONTE DIMON RACE
TREPPA LIGOSULLO (UD)



WWW.MONTEDIMONRACE.IT

Interreg
Italia-Österreich

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION