



GEFO

TRUE
PASSION **4** MOUNTAINS

CORSO TRAIL e SKY RUNNING

**Preparati al
top per la
stagione di
corsa**

**12 lezioni (*)
12 gennaio 2022
mercoledì e venerdì
dalle 19 alle 20.30.
Prima lezione gratuita.
Presso salone GEFO in
P.za Roma 6 Olginate (LC).
Dettagli sul retro.**



(*) Istruttore
Dott.sa Martina Bilora
Laureata in Scienze Motorie
Atleta GEFO e della
Nazionale Italiana Sky Running
Medaglia Bronzo VK e Sky
Campionati Mondiali Youth 2021
Campionessa Italiana 2021 VK

Gruppo Escursionisti Falchi Olginatesi
Associazione Sportiva Dilettantistica
www.gefo.it



GEFO, vera Passione per la Montagna. Alpinismo, Escursionismo, Sci e Snowboard, MTB, Bike, Running, con noi trovi tutto quello che ti appassiona. GEFO è un'Associazione Sportiva Dilettantistica riconosciuta ai fini sportivi dal CONI e svolge una rilevante attività di interesse sociale. GEFO è affiliata:

FIDAL, Federazione Italiana Di Atletica Leggera
FISKY, Federazione Italiana Skyrunning
FCI, Federazione Ciclistica Italiana

FISI, Federazione Italiana Sport Invernali
FIE, Federazione Italiana Escursionismo

CORSO TRAIL e SKY RUNNING

12 lezioni dal 12 gennaio 2022, la prima gratuita

Mercoledì e venerdì presso il salone della sede GEFO ore 19.00 - 20.30
Piazza Roma 6 - Olginate (LC) e su strade e sentieri del circondario.

2 livelli per tutte le esigenze

PRINCIPIANTI al mercoledì

Introduzione alla tecnica di **corsa in piano**

Introduzione all'utilizzo dei **bastoncini**

Introduzione alla tecnica di **corsa in salita**

Introduzione alla tecnica di **corsa in discesa**

Introduzione ai principali mezzi di **allenamento** per la corsa

AVANZATO al venerdì

Miglioramento tecnica di **corsa in piano**

Miglioramento dell'utilizzo dei **bastoncini**

Miglioramento della tecnica di **corsa in salita**

Miglioramento della tecnica di **corsa in discesa**

Approfondimento e utilizzo sui principali mezzi di **allenamento** per la corsa

Diventa Socio GEFO e potrai iscriverti ai nostri corsi

I corsi sono rivolti solo a maggiorenni, includono assicurazione
È richiesto il Certificato Medico di Buona Salute o Autocertificazione
È richiesto Green Pass e rispetto dei protocolli anti-Covid19

Informazioni

www.gefo.it, info@gefo.it, Facebook, tel. 3386029798, WhatsApp
In sede GEFO il martedì ore 21 - 22 in Piazza Roma 6 Olginate (LC)