

**KNOW  
THE  
TRAIL**



► **17 APRILE**  
ore 18.30 - Monte Farno Gandino



### **RUN THINK EAT** ASPETTANDO IL TRAIL DEGLI ALTIPIANI

- Ritrovo alle ore **18.30** in località **Monte Farno** (Gandino).
- Possibilità di **prova scarpe running** con atleti del team **HOKA**. **Allenamento** a passo libero di durata variabile da 1 ora a 1.30 su percorso di montagna con arrivo al rifugio Parafulmen.
- A seguire intervento del preparatore atletico Gianpietro Mutti (di Palestra Energia) il quale eseguirà un **test atletico** a campione.
- **Cena presso il rifugio** a base di antipasto e primo (bevande escluse).

Tutti coloro che parteciperanno alle serate potranno partecipare all'estrazione di una iscrizione gratuita al Trail degli Altipiani.

**COSTO SERATA € 10**

**ISCRIZIONE A NUMERO CHIUSO  
C.A. 40 PERSONE**

**PER INFO:**  
**PAOLO RINALDI 347 6040075**  
**[rifugioparafulmen@gmail.com](mailto:rifugioparafulmen@gmail.com)**

**KM SPORT 035 702393**

**ISCRIZIONI PRESSO:**  
• **KM SPORT**  
• **RIFUGIO PARAFULMEN**  
• **PALESTRA ENERGIA**  
**ENTRO 1 SETTIMANA PRIMA DELLA  
SERATA A CUI SI VUOLE PARTECIPARE**

