

## OUTDOOR RUNNING ADVENTURE 2021

- Coach e **responsabile del corso RUNNING** : EMANUELE ALOE
- Vice Presidente OUTDOOR ADVENTURE: ANDREA GASPARINI
- Presidente OUTDOOR ADVENTURE: SIMONE AMATO



### Associazione sportiva dilettantistica OUTDOOR ADVENTURE

Come associazione siamo affiliati al CONI e alla UISP (unione italiana sport per tutti) , la quale offre la possibilità di tutelarsi dal punto di vista assicurativo, con numerose coperture per quanto riguarda il RUNNING e le attività sportive in generale. Queste sono le condizioni burocratiche per tesserarsi con Outdoor Adventure ASD e poter usufruire dell'assicurazione (che vi allegherò):

- Costo del tesseramento annuale 50 euro
- Visita medica non agonistica/agonistica
- Contatti email e dati personali

### Cosa comprende il tesseramento?

- Copertura assicurativa durante le uscite running ( ma anche per altre uscite con OUTDOOR come e-bike/mtb, attività di montagna, altro...)
- 2 ALLENAMENTI SETTIMANALI
- kit Outdoor Adventure (maglia tecnica MACRON)
- sconti con alcuni dei nostri sponsor
- attiveremo durante l'anno anche altre sottocategorie, Outdoor Adventure e-bike, Outdoor Adventure Mountain etc.
- organizzeremo degli incontri (via web inizialmente poi in sale convegni), di alimentazione, allenamento, tecniche teoriche della corsa, prevenzione infortuni.

**Costi extra:** possibilità di svolgere lezioni singole private con il coach EMANUELE ALOE

### Ecco alcune anticipazioni del progetto Running 2021

- Anamnesi generale degli atleti, storia ed esperienza personale a livello sportivo, obiettivi personali che si vogliono raggiungere attraverso l'allenamento.
- Test specifici riguardanti il livello di capacità e funzionalità aerobica : test Cooper, test con cardiofrequenzimetro e sottomassimali
- Programmi di allenamento personalizzati in base alle esigenze, alle capacità e agli obiettivi degli atleti.
- Allenamento tecnico in pista e all'aperto per quanto riguarda gli allenamenti su distanze e tempi prolungati
- Riunioni e incontri di aggiornamento su varie tematiche sportive (tecnica di corsa, infortuni, alimentazione, ecc....)
- Consigli alimentari per affrontare al meglio l'impegno sportivo

### Info e iscrizioni:

- gruppo whatsapp / [o.adventureasd@gmail.com](mailto:o.adventureasd@gmail.com) / 3471927104 (Andrea Gasparini) / 3386826317 (Emanuele Aloe)