

PARCO CICLISTICO ETNA STAGE EXPERIENCE 25-28 AGOSTO 2022

Il Vulcano e i suoi 7 versanti da scalare in tre tappe e 250km totali; 9.140 metri di dislivello da coprire, facendolo preferisci, all'andatura che meglio oppure più rapido che lento sotto Z3 puoi; ma soprattutto farlo in compagnia, addirittura ascoltando i consigli di un campione di ciclismo come il siciliano GIOVANNI VISCONTI che sull'Etna al Giro d'Italia ha scritto pagine importanti: è proposta per questa la nostra fine settimana insieme sul www.parcociclisticoetna.com lungo e speciale prima che l'estate finisca, dal 26 al 28 agosto 2022.

Prima tappa venerdì 26 agosto per 82km con 2670mt di dislivello (versanti Dumoulin e Pantani) Qui puoi vedere la tappa sabato 27 agosto per 122km con 4070mt di dislivello (versanti Coppi e Bartali, e versante Nibali). Qui puoi vedere la tappa domenica 28 agosto per 75km con 2400mt di dislivello (versanti Contador e Giro d'Italia). Qui puoi vedere la traccia <http://urly.it/3pc04>

Lo #STAGE2022 prevede due formule: - FORMULA FULL i più fortunati alloggeranno con completa al Rifugio pensione Sapienza, un affacciato su balcone in Catania e sede altura a quota 2000mt del Parco Ciclistico Etna: da lì ogni mattina partiremo alle ore 9 per percorrere insieme il In percorso delle tre tappe. della partenza In della prima previsione della partenza venerdì ore 9, soggiornare in vi è la tappa al possibilità di hotel anche la sera del DAYS i giovedì 25 agosto. - FORMULA residenti siciliani che dormendo al proprio domicilio si uniranno alla comitiva sui pedali al Sapienza ore 9 o ai piedi della prima discesa di iscritti alla ogni tappa ore 9.30. Se potranno e del partecipare la iniziativa, sera del venerdì e del previsti su sabato ai due #meeting dell'allenamento e temi alimentazione. servizi e

Programma,

costi **FORMULA FULL:**Servizio in Pensione Competa con sistemazione in camera doppia x 2 o 3 notti. Omaggio **MAGLIA TECNICA UFFICIALE PARCO CICLISTICO ETNA** (by @alecycling) da indossare durante le pedalate

Venerdì 26 e sabato 27 (ore 18.00) **CONFERENZE A&G** su argomenti come 1) uso del #powermeter 2) #integrazione e #alimentazione per la performance 3) i benefici dell'#altura...

Diploma **#BREVETTO** Parco Ciclistico Etna

Nel pacchetto dello stage è prevista la fornitura di **#INTEGRATORI**: carboidrati, aminoacidi, gel, barrette, sali minerali e spuntini proteici offerti da aziende leader del settore: solo la migliore qualità.

Servizio x 1 giorno massaggio post allenamento direttamente in hotel **COSTO:** STAGE FULL 3 giorni con 2 notti 350 euro STAGE FULL 3 giorni con 3 notti 400 euro

- Programma e i servizi **FORMULA DAYS:**
 Omaggio **MAGLIA TECNICA UFFICIALE PARCO**
CICLISTICO ETNA (by @alecycling) da indossare durante le pedalate

- Venerdì 26 e sabato 27 (ore 18.00) **CONFERENZE**
 A&G su argomenti come 1) uso del
 #powermeter 2) #integrazione
 e #alimentazione per la
 performance 3) i benefici
 dell'#altura...

- Diploma **#BREVETTO** Parco Ciclistico Etna

- **COSTO:**

- 1 giorno 75 euro

- 2 o 3 giorni 150 euro e da lì **Alloggeremo al** www.rifugiosapienza.com
 partiremo per le nostre
 ricognizioni, i nostri
 allenamenti. Non sono compresi nel
 costo dello stage:

- Extra in hotel

- Cena del 25 agosto

- Massaggi dopo il primo previsto nel pacchetto
 - Servizio recupero in auto e/o pezzi meccanici
 Per info e
 #prenotazioni scrivi email
 ad info@parcociclisticoetna.com