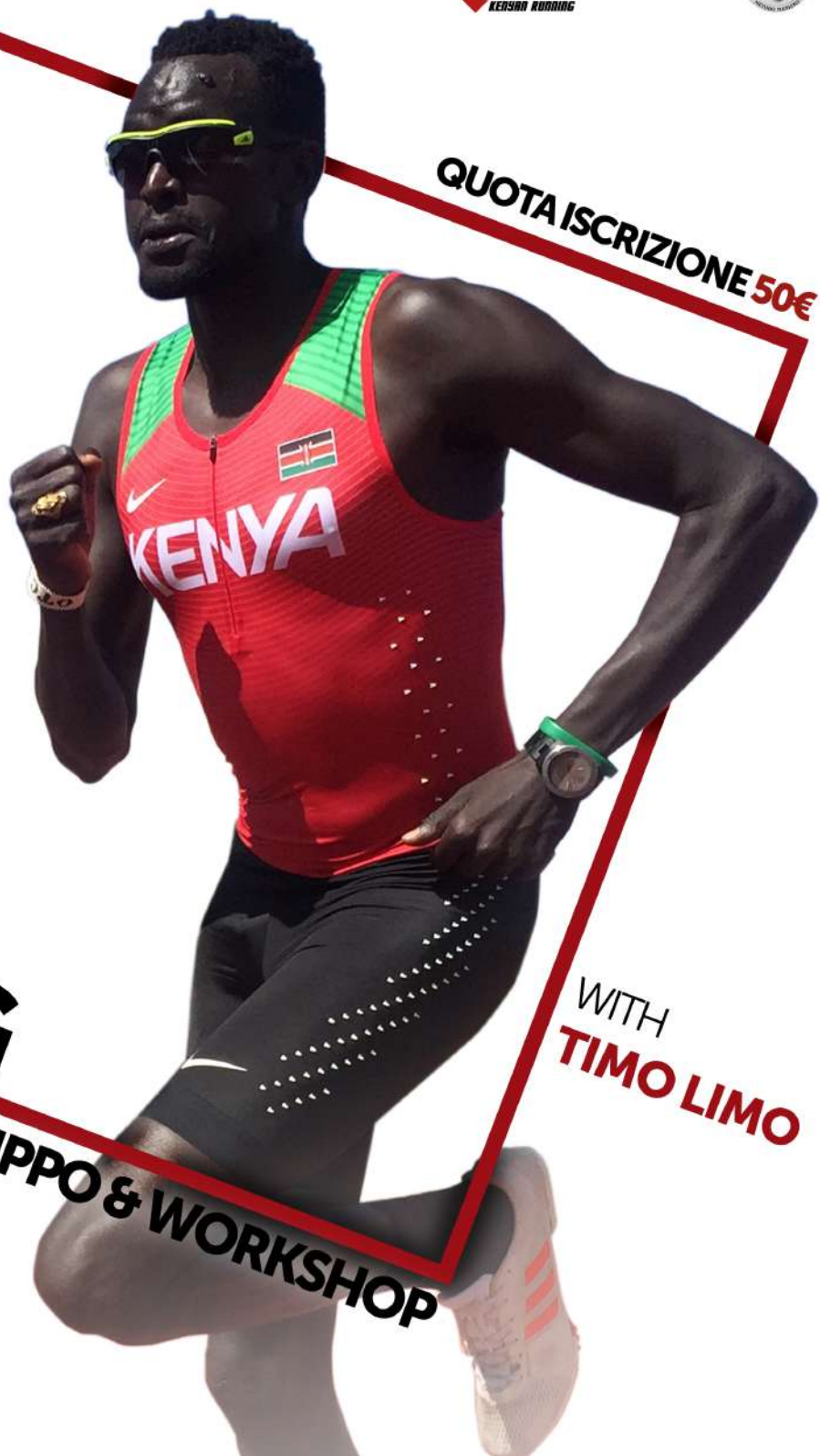


**DOMENICA
7 LUGLIO**
DALLE ORE 8.45

PRESSO
IMPIANTI SPORTIVI
P.le G.L. BERNINI,
CASARSA DELLA
DELIZIA (PN)

QUOTA ISCRIZIONE 50€



**THE
HEART
OF
KENYAN
RUNNING**

ALLENAMENTO DI GRUPPO & WORKSHOP

WITH
TIMO LIMO

**PIÙ CORRI, PIÙ PERCEPISCI IL TUO CORPO.
PIÙ PESA, PIÙ LA TUA MENTE SI FA LEGGERA. È LA MAGIA DELLA CORSA.**

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

chiara.tts@gmail.com | giovanni.tracanelli@gmail.com

Chiara ☎ 340 1931657 | Giovanni ☎ 339 5037695

Prenotazione trattamento chiropratico per chi lo desiderasse: alessandro.maniero@gmail.com

PROGRAMMA DI UN GIORNO DI WORKSHOP CON IL CAMPIONE DEL KENYA:
**TIMOTHY KIPKORIR LIMO E LO STAFF DI
THE HEART OF KENYAN RUNNING**

- ⌚ **8.45** RITROVO PRESSO IMPIANTI SPORTIVI DI P.LE G.L. BERNINI
Accoglienza dei partecipanti e controllo delle iscrizioni
- ⌚ **9.00** ALLENAMENTO DI CORSA DI GRUPPO CON TIMO LIMO
Il passo mantenuto durante l'allenamento sarà un passo medio, che potrà essere sostenuto senza difficoltà dalla maggior parte dei corridori; previsti comunque gruppi diversi a seconda del livello dei partecipanti.
- ⌚ **10.15** STRETCHING E DEFATICAMENTO CON TIMO LIMO
- ⌚ **10.30** TECNICA DI CORSA E ANDATURE CON TIMO LIMO
Running Form and Technique, Running Drills, Pace Judgment
- ⌚ **11.30** TERMINE DELLE SESSIONI PRATICHE
Domande&risposte con Timo Limo e lo staff di The Heart of Kenyan Running
- ⌚ **12.15** DOCCIA PRESSO CENTRO SPORTIVO
- ⌚ **12.30/13.00- 14.00**
LUNCH BREAK CON RINFRESCO OFFERTO DAGLI ORGANIZZATORI
- ⌚ **14.00** NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE SPORTIVA
Conferenza con Giandomenico Foletto - Racer Store (www.racerstore.it)
- ⌚ **14.40** PREVENZIONE INFORTUNI, TERAPIA OSTEOPATICA MANUALE E TERAPIA INVERSIONE METODO MANIERO PER ATLETI
Seminario a cura del Dr. Alessandro Maniero
- ⌚ **15.30** DOMANDE E RISPOSTE CON GIANDO FOLETTI E ALESSANDRO MANIERO
- ⌚ **16.00** SESSIONE PRATICA: CORE/ STRENGTH AND MOBILITY
Con Timo Limo
- ⌚ **17.15** CHIUSURA DELL'EVENTO

Giando Foletto di **Racer Store** sarà a disposizione per eventuali approfondimenti sui prodotti Racer e per informazioni dettagliate sul **Test del DNA per la dieta personalizzata**.

Il **Dr. Maniero** è a disposizione dei partecipanti a partire dalle ore 9.00 per atleti, amatori o tutti coloro che volessero provare un trattamento osteopatico manuale e/o trattamento chiropratico con valutazione posturale disfunzionale muscolo-scheletrica.

Costo e prenotazione del trattamento:

Vi preghiamo di contattare il Dr. Maniero al suo indirizzo email alessandro.maniero@gmail.com

Con la partecipazione di Giando Foletto - Racer Store, Dr. Alessandro Maniero - Terapia Inversione Metodo Maniero, Giovanni Tracanelli - Responsabile EMA (European Master Athletics) e Chiara Raso - A.d. T.T.S.srl

THE HEART OF KENYAN RUNNING ALLENAMENTO DI GRUPPO & WORKSHOP

COSTI

Per la partecipazione all'intera giornata si richiede il versamento di una quota di **50€** a persona che comprende quanto segue:

- partecipazione a tutte le attività descritte nel programma
- gadget di partecipazione The Heart of Kenyan Running e Racer Store
- rinfresco
- dispensa The Heart of Kenyan Running

Il costo è confermato per un numero di partecipanti pari ad almeno 20; in caso di numero superiore verrà applicato uno sconto a scalare, con restituzione parziale della quota versata.

PRESENTAZIONE STAFF

Timothy Kipkorir Limo - KENYA

Atleta di mezzo fondo élite specializzato nella distanza degli 800 m in pista, allenatore di corsa specializzato nelle distanze del mezzo fondo veloce, corsa su strada e corsa lunghe distanze. Allenatore di riferimento per tutte le attività dei running camp organizzati da T.T.S.srl in Kenya, ad Iten, e denominati "The Heart of Kenyan Running"; allenatore della Lornah Kiplagat Sports Academy presso l'High Altitude Training Centre di Iten (Kenya). Ha fornito consigli di allenamento o seguito direttamente atleti di diverse nazionalità nonché atleti facenti parte dell'élite dei corridori Keniani del calibro di Mary Keitany, Wilson Kipsang, Edna Kiplagat, Dennis Kimetto e molti altri ancora.

Alessandro Maniero – ITALY

Doctor of Science in Chiropractic USA con specializzazione in Terapia Manuale Osteopatia Mcb Massoterapista-Idroterapista

Inventore della Terapia Inversione Metodo Maniero.

Il Dr. Maniero riceve in Italia e in Svizzera. Attualmente è chiropratico ufficiale della società Superbia Management e Sophia Lab di atleti MMA e chiropratico responsabile dello staff sanitario Sanga Basket Serie A2 femminile.

Collabora con The Heart of Kenyan Running garantendo la sua presenza ai principali Running Camp organizzati nella località di Iten (KENYA).

Giandomenico Foletto – ITALY

Proprietario e fondatore di AGF Enterprises – Racer Store (Milano) - produttore di integratori per lo sport high tech made in Italy. (Sito internet **www.racerstore.it**)

Racer Store è sponsor del maratoneta azzurro Stefano La Rosa e dei corridori del Kenya, Uganda e Rwanda dei gruppi di management sportivo di E. Dionisi e G. Giambrone, entrambi con sede nella città di Siena.

THE HEART OF KENYAN RUNNING ALLENAMENTO DI GRUPPO & WORKSHOP

ORGANIZZAZIONE

Coordinamento di tutte le attività della giornata per "The Heart of Kenyan Running" (www.kenyarunningcamp.com):

Chiara Raso - ITALY

Amministratore Delegato di T.T.S.srl; Direzione dei Running Camp organizzati da T.T.S.srl nella località di Iten in Kenya e denominati "The Heart of Kenyan Running". Ex atleta della squadra nazionale maggiore di sci alpinismo (FISI) dal 2000 al 2007, ex atleta del Centro Sportivo Esercito – Sezione Sport Invernali dal 2002 al 2005; medaglia d'oro in staffetta ai campionati Mondiali di Sci Alpinismo Cuneo 2006; vincitrice del Trofeo Mezzalama 2003 e detentrica del record femminile del percorso; Laureata in Scienze del Turismo presso l'Università degli Studi di Torino e Istruttore FIDAL.

Coordinamento organizzativo locale:

Giovanni Tracanelli - ITALY

Atleta Master tesserato per ASD Atletica San Martino Coop Casarsa, con pluriennale esperienza di partecipazione e organizzazione in gare a livello locale e internazionale. Componente del Technical Board of Managers, in qualità di Responsabile per l'attività di Corsa in Montagna e Trail Running, di European Masters Athletics (EMA).

MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Per iscrivervi alla giornata con Timo Limo potete contattare i seguenti numeri di telefono:

- Chiara (T.T.S.srl) – 340 1931657
- Giovanni (organizzatore locale) – 339 5037695

Oppure potete inviare un'email a:

- chiara.tts@gmail.com
- giovanni.tracanelli@gmail.com