

Cari Maratoneti ed Ultramaratoneti,

Visto il successo ottenuto lo scorso anno abbiamo pensato di ripetere l'evento.

**Siete quindi tutti invitati a partecipare al Meeting per Maratoneti ed Ultratrailer**

che si terrà in data **Sabato 12 Novembre** per la conferenza sul Tema:

**ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE PER L'ULTRATRAIL E LA MARATONA**

**Avrete modo di incontrare dei veterani della Marathon de Sables ed alcuni degli atleti che hanno fatto classifica lo scorso anno.**

**Special Guests :**

**FRANCO ZANOTTI** classificato 9° assoluto nel 2011 e 8° assoluto nel 2010

**LORENZO TRINCHERI** classificato 6° assoluto nel 2009 e 8° assoluto nel 2008

**PAOLO ZUBANI** responsabile MDS per l'Italia

L'incontro avrà inizio alle **ore 09:00** presso l'Hotel:

**BEST WESTERN PREMIER MONZA E BRIANZA PALACE HOTEL**

**VIALE BRIANZA, 160/166**

**20092 CINISELLO BALSAMO - MILANO**

La conferenza si svolgerà in due blocchi di 90' ciascuno intervallati da una pausa con coffee-break.

- 1° Blocco:**
- **Concetti di alimentazione ed integrazione sportiva moderna applicata all'Endurance.**
  - **Abbigliamento e preparazione dello zaino per MDS. Tutto ciò che dovrete sapere prima di acquistare il materiale.**
- 2° Blocco:**
- **Utilizzo concreto di alimenti ed integratori in allenamento e in gara, con esempi ed indicazioni pratiche.**
  - **Alimentazione ed integrazione per MDS con testimonianza di atleti veterani.**

Vi chiedo di confermare entro **Giovedì 10 Novembre** l'adesione, onde consentirci di organizzare il meeting nel migliore dei modi.

L'adesione e la richiesta di ulteriori informazioni potrà avvenire rispondendo a questa **E-Mail**, oppure telefonando ai numeri **039 59 70 356 – 334 28 99 160**

*La quota di partecipazione alla conferenza e di € 50 a persona.*