

Saluzzo, 25 febbraio 2011

Caro amico,

nello scorso mese di settembre ho avuto il piacere di assistere alla partenza ed alle prime fasi del "Tor des Geants", gara che si svolge in Valle d'Aosta unica al mondo con i suoi 330 km e 24000 mt di dislivello positivo.

Sono rimasto talmente colpito dallo spettacolo a cui ho assistito che ho deciso di condividere con tutti gli appassionati di corsa, di montagna e di escursionismo, con tutti i soci del Tuo Club e soprattutto con Te questa fantastica esperienza.

Grazie alla "Scuola del Cammino" dei fratelli Damilano, al Comune di Saluzzo, alla rivista "Camminare" e all'amico Adriano, ho provato ad organizzare una serata che vedrà, oltre al video della manifestazione, la presenza di Pietro Trabucchi, esperto di montagna e atleta di successo, ma soprattutto psicologo della nazionale di ultramaratona, che, oltre a rispondere alle domande dei presenti, proverà a spiegare come ci si prepara fisicamente e mentalmente per simili "imprese".

L'invito per Te e per tutti i Tuoi Amici è dunque per venerdì 11 marzo 2011 alle ore 21 presso l'Antico Palazzo Comunale di Salita al Castello a Saluzzo (vicino alla Castiglia).

Ti aspetto e Ti ringrazio fin d'ora per la presenza Tua e dei Tuoi atleti.

A presto



Giorgio!

Per informazioni Giorgio - 3486999003
Slalom - 017547268
slalom.saluzzo@libero.it



TOR DES GEANTS

PASSI DA GIGANTI

Mente, corpo e allenamento nei trail e nel trekking:
indicazioni dalle ricerche scientifiche
condotte in occasione del "Tor Des Geants"

Relatore:

Pietro Trabucchi

psicologo dello sport, Università di Verona
e autore del libro "Resisto, dunque sono"

Programma serata:

- La sfida come fonte di motivazione
- Gli aspetti psicologici della preparazione
- Cos'è la resilienza e come si incrementa?
- La preparazione di mente e corpo

**VENERDÌ
11.3.2011**

inizio ore 21
ingresso libero

Antico Palazzo Comunale
Salita al Castello - Saluzzo

per informazioni: www.pietrotrabucchi.it



in collaborazione con



Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste



Città di Saluzzo



Scuola di Cammino

