



NUOTA PEDALA E CORRI  
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio e@mail [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it) info 3389803260

## **Stage IronMan Cervia** **Dal 6 al 8 Settembre 2019**

### **1° Giorno Venerdì 6 Settembre**

- Sistemazione presso **HOTEL PRATER (Cervia)**

**Pomeriggio Ore 16.00 – Presso HOTEL PRATER**

- Registrazione partecipanti
- Presentazione del programma stage

### **2° Giorno Sabato 7 Settembre - Ore 8.00 – Pratica**

- Sistemazione Zona Cambio (ZC)
- Nuoto 1^ Parte Percorso IronMan (2000m)
- T1
- Frazione Bike 90km Percorso IronMan
- T2
- Corsa Percorso IronMan ( da 8/10km )

### **Pomeriggio Ore 17.00 – Teoria**

- Analisi Percorso Gara IronMan Cervia
- Alimentazione e Integrazione Pre gara

### **3° Giorno Domenica 8 Settembre**

- Gara Olimpico Cesenatico

#### **LA QUOTA DELLO STAGE COMPRENDE**

- Iscrizione gara Olimpico Cesenatico ( se richiesta )
- Stage Triathlon

#### **LA QUOTA HOTEL COMPRENDE ( Servizi inclusi nel prezzo ) :**

- Quota B&B 37€ a persona a notte

Non esitare a contattarmi per ulteriori chiarimenti : **338/9803260**

Per richiedere modulo iscrizione stage e prenotarsi : [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)