



## NOTA STAMPA

### **DOPO LE FESTE RIMETTITI IN FORMA CON GLI STRAMILANO TRAINING**

**Domenica 20 gennaio** appuntamento con gli allenamenti in preparazione alla **Stramilano 2019**, la gara podistica dedicata agli appassionati provenienti da tutto il mondo che si terrà **domenica 24 marzo**: il ritrovo è ogni domenica mattina alle **ore 09.15**, con inizio alle 09.45, presso il Gazebo Stramilano di via Cancano al **Parco delle Cave** per un'ora e mezza di allenamento.

**Stramilano Training** si rivolge ai *runners* più o meno esperti che, guidati dallo staff tecnico dell'**Atletica Stramilano**, potranno prepararsi alle gare in programma: la **Stramilano 10 km** e la **mezza maratona** della Stramilano Half Marathon.

Per poter partecipare alla **Stramilano Training** è necessaria l'iscrizione, la presentazione del certificato medico per i non tesserati FIDAL e il pagamento di una piccola quota di 25 euro che comprende il tesseramento EPS (Ente di Promozione Sportiva), l'assicurazione e l'accesso a tutte le sessioni di allenamento.

Il training, utilizzando diversi metodi di allenamento, è finalizzato alla preparazione della meccanica di corsa con una corretta postura e il relativo atto respiratorio.

#### **PARCO DELLE CAVE**

via privata Cancano – Gazebo Stramilano

**Mezzi pubblici:** autobus 63 e 67

Possibilità parcheggio auto

[www.stramilano.it](http://www.stramilano.it)



## **CALENDARIO DEGLI APPUNTAMENTI**

### **GENNAIO 2019**

Domenica 20-27

### **FEBBRAIO 2019**

Domenica 3-10-17-24

### **MARZO 2019**

Domenica 3-10-17

Per informazioni sulle iscrizioni e sul calendario degli appuntamenti, consultare il sito [www.stramilano.it](http://www.stramilano.it).

#### **Per informazioni:**

Comitato Organizzatore, Via L. Valla 16 - 20141 Milano

Tel. 02.84742380 - Fax 02.84742384/5

[training@stramilano.it](mailto:training@stramilano.it)

[www.stramilano.it](http://www.stramilano.it)

#### **Ufficio Stampa**

SEC Relazioni Pubbliche ed Istituzionali - tel. 02.624999.1

Maria Serena Refolo- [refolo@secrp.com](mailto:refolo@secrp.com) +39 347.8522394

Allegra Ceresani- [ceresani@secrp.com](mailto:ceresani@secrp.com) +39 339.3002260