

OUTDOOR EXPERIENCE

Merano, 26 maggio 2025

MERANO 2000: TERMINATA CON SUCCESSO LA SECONDA EDIZIONE DEL TRAILRUNNING CAMP

Il meteo instabile della settimana scorsa, con neve fresca inclusa, non ha fermato i determinati partecipanti del Trailrunning Camp, svoltosi da venerdì a sabato scorso. L'esperto Andreas Reiterer ha accompagnato il gruppo durante entrambi i giorni, insegnando tecniche di corsa up- e downhill, recupero e corretta alimentazione nello sport. Il riepilogo delle due giornate è stato molto positivo, rendendo la seconda edizione del Trailrunning Camp un successo.

Dopo la prima edizione dello scorso settembre, si è svolta dal 23 al 24 maggio a Merano 2000, per la seconda volta, il Trailrunning Camp. Allenandosi insieme nel comprensorio, i quattro partecipanti hanno appreso utili tecniche di up- e downhill, ricevendo consigli pratici sull'utilizzo dei bastoncini, i programmi di allenamento, di recupero e di corretta alimentazione nello sport. Tutto quanto sempre sotto la guida del vicecampione del mondo di Trail Long, Andreas Reiterer di Avelengo.

Venerdì, il gruppo si è incontrato a Falzeben per correre insieme fino alla Malga Moschwald, per poi proseguire fino al Spieler e infine arrivare al Rifugio Kirchsteiger, dove il gruppo ha pranzato insieme. Dopo la nevicata della notte precedente, parte del percorso si snodava attraverso un paesaggio innevato. Dopo il pranzo, sempre presso il Rifugio Kirchsteiger, gli sportivi hanno iniziato il pomeriggio con la preparazione congiunta di snack energetici e hanno ricevuto informazioni specifiche riguardo la corretta alimentazione nello sport. Subito dopo hanno effettuato una corsa pomeridiana fino agli Omini di pietra, per poi ritornare al rifugio e finire il pomeriggio con un mobility training insieme al personal trainer Thomas Staffler. La giornata è stata conclusa con una cena e il pernottamento presso il Rifugio Kirchsteiger. Durante entrambi i giorni, i partecipanti hanno avuto la possibilità di testare bastoncini della marca *Leki*.

Sabato si è svolta una corsa mattutina passando per il Lago di S. Pancrazio e la Malga di S. Pancrazio, fino ad arrivare al Rifugio Kuhleiten, dove il gruppo si è fermato per il pranzo. Successivamente, i partecipanti hanno proseguito con una camminata fino al Piccolo Picco Ivigna. Approfittando della discesa dal picco fino al parcheggio a Falzeben gli atleti si sono cimentati con le tecniche di downhill imparate durante gli allenamenti.

“Siamo molto felici di poter offrire, grazie al Trailrunning Camp, un'altra attività altamente motivante all'aperto e di aver potuto coinvolgere due esperti, che hanno proposto un programma vario e stimolante”, afferma il presidente della Funivie Merano 2000 Spa, Andreas Zanier. “Il riscontro positivo dei partecipanti ci ha incoraggiato a riproporre l'offerta anche l'anno prossimo.”