

ALPE DI SIUSI: LA PALESTRA NATURALE PER LA CORSA

LA CORSA DI 21 CHILOMETRI NEL CUORE DELLE DOLOMITI



Il Viaggiatore Magazine –
“Mezza Maratona Alpe di Siusi” – Alpe di Siusi,
Bolzano

ALPE DI SIUSI PER ALLENARSI...

Come da tradizione, la **prima domenica di luglio** andrà in scena la **Mezza Maratona Alpe di Siusi** <http://running.seiseralm.it/it/mezza-maratona.html>, la gara di podismo **sull’altipiano più vasto d’Europa**. Giunta alla sesta edizione, la competizione vedrà al via **700 partecipanti**, non uno di più perché questo è il limite massimo di pettorali disponibili e tutti dovranno misurarsi sulla distanza di 21 chilometri e un **dislivello altimetrico di 600 metri**, tutto questo al cospetto del maestoso **Sciliar** https://it.wikipedia.org/wiki/Massiccio_dello_Sciliar.

Un’ambiente, quello a 1.800 metri di quota di **Compaccio sull’Alpe di Siusi**, che ben si presta all’attività fisica, grazie anche alla sua altitudine che permette di raggiungere un livello di performance più elevato dal punto di vista psico-fisico, migliorando così la resistenza dell’atleta. Tuttavia non è solo la quota che rende unico il territorio di **Seiser Alm**, bensì la costruzione di una rete di tracciati che vanno a formare il **Running Park Alpe di Siusi: 27 tracciati**

circolari, di diverse lunghezze e difficoltà, posti a un'altitudine compresa tra i 900 e i 2.300 metri, per un totale di 230 chilometri, tutti da correre.



Il Viaggiatore Magazine –
“Mezza Maratona Alpe di
Siusi” – Alpe di Siusi,
Bolzano – Foto Armin

“ALPE DI SIUSI TRAINING CAMP”, UNA SETTIMANA DI CORSA

L'Alpe di Siusi è quindi il luogo ideale in cui allenarsi e mettersi alla prova, e non è di certo un caso se i maratonetisti keniani scelgono di perfezionare la propria preparazione lungo i tracciati ai piedi dello Sciliar.

Innumerevoli sono quindi le **iniziative** in calendario che sposano la sana attività fisica, in particolare la corsa. Tra queste vi è l’**“Alpe di Siusi Training Camp”**, una settimana ricca di eventi – **dal 25 giugno 2018 sino al 1 luglio 2018** – dove i partecipanti avranno la possibilità di essere assistiti e seguiti da istruttori professionisti come **Egon Zuggal e Rudi Brunner**. Sette giorni ricchi di appuntamenti durante i quali gli appassionati del running potranno sottoporsi a numerose attività come: un'analisi ortopedica del piede, una consulenza finalizzata a trovare la scarpa da running più adeguata, una corsa al chiaro di luna e una cena altoatesina presso una malga.



Il Viaggiatore Magazine –
“Mezza Maratona Alpe di
Siusi” – Training Camp –

Alpe di Siusi, Bolzano

PER TRASCORRERE TEMPO IN LIBERTA'

Ma non finisce qui, perché gli amanti della corsa avranno anche modo di partecipare a molte altre iniziative, tra cui: un incontro per migliorare la tecnica e la coordinazione della corsa, un allenamento mattutino seguito da una colazione all'alba presso "La Veduta del Re" <https://www.vivosuedtirol.com/it/escursioni/veduta-del-re/>, nonché la prova e l'analisi del percorso su cui si gareggerà la sesta edizione della Mezza Maratona Alpe di Siusi, sino ad arrivare al fine settimana con un doppio appuntamento: la consegna dei pettorali nel pomeriggio di sabato 30 giugno, e domenica 1 luglio alle 10.00 del mattino il via della maratonina. Per gli interessati, inoltre, la possibilità di iscriversi all'intero pacchetto settimanale o ai singoli eventi, così da poter trascorrere più tempo in libertà e autonomia.



Il Viaggiatore Magazine –
"Mezza Maratona Alpe di
Siusi" – Alpe di Siusi,
Bolzano – Foto Armin

L'Alpe di Siusi si conferma così il luogo ideale per tutti gli amanti della corsa che, grazie ai numerosi eventi in programma all'insegna del running e del divertimento, avranno l'opportunità di godere dell'ambientazione unica che riserva l'altipiano più vasto d'Europa.

Per ulteriori informazioni: running.seiseralm.it