

PROSPETTO TECNICO DEL CAMP LA MONTBLANC QC TERME – FLJ Sport Solution

1) DETTAGLIO DELLE GIORNATE PEDALATE: percorsi e programmi ciclistici della settimana

Lunedì: partenza QC Terme e Resort località Pallesieux, Courmayeur, La Palud, Pré St. Didier, Arvier, Introd, Villeneuve, Arvier, Morgex, QC Terme e Resort.
800 m dislivello c.a. 60 km c.a. 2h30' circa

Martedì: percorso medio "La Montblanc", partenza QC Terme e Resort, Courmayeur, La Palud, Pré St. Didier, Avise, Cerellaz, strada dei Salassi, Sarre, St. Pierre, Arvier, Morgex, QC Terme e Resort
2000 m dislivello c.a. 90 km c.a. 3h30'/4h circa

Mercoledì: partenza QC Terme e Resort, Pré St. Didier, Arvier, Introd, Sarre, Aosta, Gressan, Villeneuve, Introd, Arvier, Morgex, QC Terme e Resort
1000 m dislivello c.a. 85 km c.a. e 3h30' circa

Giovedì: percorso granfondo "La Montblanc", partenza QC Terme e Resort, Courmayeur, La Palud, Pré St. Didier, Avise, strada dei Salassi, Sarre, St Pierre, Villeneuve, Introd, Les Combes, Arvier, La Salle, Morgex, Col St. Carlo, La Thuile, Pré St. Didier, QC Terme e Resort
3400 m dislivello c.a. 130 km c.a. 4h30'/5h circa

Venerdì: partenza QC Terme e Resort, Pré St. Didier, Morgex, La Salle, Courmayeur, La Palud, Val Ferret, Arnova, La Palud, Courmayeur, QC Terme e Resort
700 m dislivello c.a. 65 km c.a. e 2h30' circa

Sabato: sgambata soft pre gara, partenza QC Terme e Resort, Courmayeur, Dolonne, Verrand, Pré St. Didier, Dailley, La Salle, Derby, Morgex, Pré St. Didier, Parco Adventures " brunch terrazza Parco Adventures
600 m dislivello c.a. 60 km c.a. e 2h30' circa

Domenica: "La Montblanc"

SVEGLIA: entro le ore 8.00

COLAZIONE: entro le ore 8.30

PARTENZA per gli ALLENAMENTI: tra le ore 10.00 e 10.30

RIENTRO dagli ALLENAMENTI: tra le ore 13.00 e 16.00

PRANZO FREDDO post allenamento: da farsi trovare in frigo al rientro oppure nella formula di Light Lunch al costo aggiuntivo di 10 € /cad.

POMERIGGIO LIBERO (alle TERME o secondo le singole preferenze) – il Mercoledì si potrebbe organizzare un'escursione a visitare Aosta e i suoi resti Romani.

CENA: verso le ore 19.30/20.00

DOPO CENA: eventi organizzati o serate libere alle Terme.

2) PALINSESTO EVENTI ORGANIZZATI:

Domenica sera: aperitivo di benvenuto, cena e presentazione della settimana e dell'evento (a cui parteciperanno le varie realtà coinvolte: FLJ, La Montblanc, QC Terme)

Lunedì sera: serata libera alle Terme

Martedì sera: serata tematica su "Alimentazione, Benessere e cura del corpo, altri ed eventuali"

Mercoledì sera: serata al casinò di St. Vincent o serata libera alle Terme

Giovedì sera: serata tematica su "Biomeccanica e Preparazione Atletica"

Venerdì sera: cena di gala per la presentazione de "La Montblanc"

Sabato sera: serata pre "La Montblanc" con partecipazione agli eventi collaterali

3) SERVIZI OFFERTI ai PARTECIPANTI al CAMP:

Furgone assistenza al seguito degli allenamenti (autista con competenze meccaniche per interventi "sul campo", **materiale di scorta** (ruote, camere d'aria, copertoni, cassetta attrezzi, valigetta primo soccorso), **integratori alimentari**).

Guide in bicicletta per seguire i ciclisti e gestire gli allenamenti.

Servizio massaggi post-allenamento (con QC Terme o massaggiatore sportivo FLJ sport solution).

Iscrizione di diritto a "La Montblanc" di domenica 20 luglio.

Possibilità di vivere e allenarsi con un gruppo di **professionisti** poi ospiti della gara (Trek Factory Racing e altri)