



# Masen di Giovo

**MATC**

**Middle Altitude Training Camp**

**CENTRO DI PREPARAZIONE  
PER L'ATLETICA LEGGERA**



*Allenarsi nel verde!*

## **L'Atletica Leggera**

L'atletica leggera è, infatti, uno degli sport più praticati che trova molti adepti anche a livello spontaneo e rappresenta la riproposizione in forma regolamentata dei movimenti più naturali e spontanei dell'essere umano, dove corsa, salti, lanci sono espressione di vita e di una sana interazione tra uomo e ambiente. Uno sport definito "povero", ma orgoglioso di esserlo, perché solo così può essere lo sport di tutti, lo sport salutistico per eccellenza, dove risaltano i veri valori umani ed atletici, quei valori che gli ingenti flussi finanziari che accompagnano altri sport mettono in secondo piano, se non addirittura a margine.

**by Toni**

## **Athletics**

*Athletics is, actually, one of the most practiced sports that finds many followers even on a spontaneous level. It represents the re-proposal in a regulated form of the most natural and spontaneous movements of the human being, where running, jumping and throwing are an expression of healthy life and healthy interaction between man and environment.*

*A sport defined as "poor", but proud of it, because only in this way it can be the sport of all, the healthy sport par excellence, where true human and athletic values stand out, those values that the huge financial flows that accompany other sports often overshadow if not even sideline.*

**by Toni**

## Il Centro di preparazione per l'Atletica Leggera

Una pista immersa nel verde, fra boschi di conifere e foresta mista tipica alpina, a quota 900m slm., altitudine particolare, nel completo silenzio della natura, per chi vorrà cogliere i suoi suoni. Una pista dalla forma particolare, ma che permetterà di allenarsi in tutte le discipline dell'atletica leggera. Il rettilineo centrale è volto ai velocisti, che possono perfezionare tutte le discipline che compongono tale disciplina. Una pista studiata principalmente per l'allenamento, ma si può fare anche le gare. L'anello ha una speciale lunghezza di 500m esatti a 30 cm. dal cordolo e quindi permette facili ripetute e calcoli di misurazione, che per le gare del mezzofondo risulta perfetto. Curve raggio 22m. (più delle indoor 19m) e quella centrale di raggio L'anello trova pure tutti gli scalari possibili dai 150m, 200m, 300m e 400m.

*Non solo pista. L'allenamento della forza lo abbiamo studiato sul rettilineo ad est, con dei dossi a ripetizione che vogliono impegnare la forza. Piede d'appoggio, la spinta, la tenuta a ripetizione mettono in condizione di imprimere sempre le dovute dosi di muscolo ed allenarle in perfezione. Un particolare scalare lo abbiamo per la corsa del mezzofondo prolungato 2000, 3000 ecc. e delle siepi, con relativa fossa a norma Fidal. Pertanto 1200, 2000 o 3000 siepi ai vostri servizi. Interno all'anello in tartan rosso, troviamo pure un anello della larghezza di 3 ml. in sterrato per ammorbidire la distanza medio/lunga ... ed evitare persino i più piccoli traumi della corsa. Poi sempre più interni altro anello dalla larghezza di 1.5 ml. completo in corteccia di abete, atto al recupero muscolare.*

### Il contesto e ambiente esterno all'impianto:

L'ambiente boschivo che circonda l'impianto sportivo, offre le più svariate possibilità di allenamento. Fra gli alberi, i mille sentieri con altrettante specie di percorso, offrono una completa e salutare seduta di allenamento. Un percorso esterno alla pista su sentiero boschivo, copre la distanza di 1300ml. che

per riscaldamento o

medi voti alla corsa

campestre, è considerato

magnifica opportunità. Un altrettanta opportunità di allenamento la

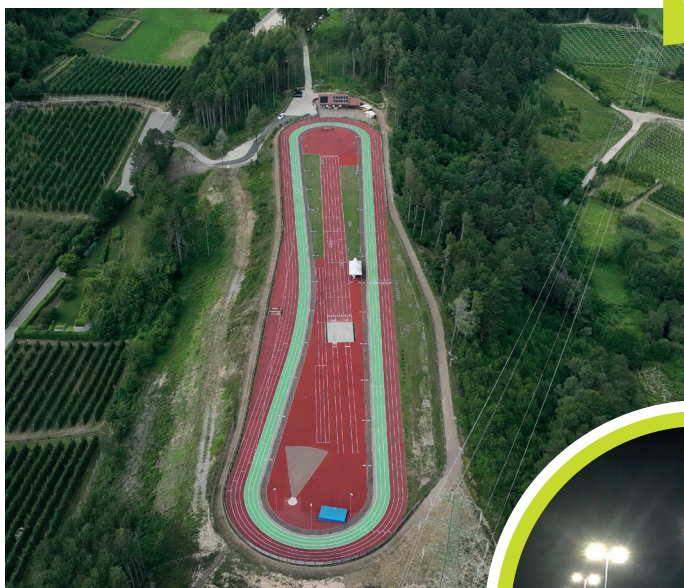
possiamo trovare nel vicino sentiero del laghetto, percorso di 750m che offre

la possibilità di 250m in salita, 250m in discesa e 250m in piano. Infine i migliaia di sentieri anche molto ripidi, verso il

vicino MonteCorona, già percorso della gara Vertical Corona, e la strada forestale

che porta in cima sono altrettante alternative ai giorni di allenamento in una settimana di possibile vacanza. La vicina strada a

Lavis (a 10 min di auto) in ciclabile, offre pure il percorso ideale per i mezzimaratoneti e i maratoneti per l'allenamento settimanale del lungo pianeggiante.



## HOTEL FIOR DI BOSCO

Tel. +39 0461 695008

info@hotelfiordibosco.it

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

### Masen di Giovò

Centro Benessere dal martedì al venerdì:

17.00 - 22.00 il sabato e la domenica: 14.00 - 22.00

Piscina: 9.00 - 22.00. Giorno di riposo lunedì



**A soli 350m dalla pista.** Il bosco è un posto magico, non a caso è il luogo dove molte favole prendono vita. I fiori sono delicati nella forma ma forti nel profumo, piccoli nelle dimensioni ma di una grande bellezza. Dall'unione di questi due preziosi elementi prende vita l'Hotel Fior di Bosco, sito a Masen di Giovò, in Val di Cembra, su di un Altopiano incantato, dal paesaggio suggestivo, ricco di fascino e tranquillità. Morena e Martina hanno l'onore e l'onore di farVi sentire come a casa. La loro capacità di innovare, mantenendo però salde le tradizioni, la ritroverete in tutti gli ambienti dell'Hotel; dalle camere rivestite di delicato legno chiaro di montagna al centro benessere, oasi di pace e benessere, dal ristorante ove gustare genuini piatti della cucina tipica locale alla squisita pizzeria. Se il Vostro desiderio è vivere in modo autentico la montagna, se volete una vacanza rilassante, a diretto contatto con la natura, se avete bisogno di nuove energie e di lasciarvi alle spalle stress e quotidianità.. siete nel posto giusto!

## HOTEL EUROPA

Tel. +39 0461 683032

Via San Carlo, 19

### Cembra Lisignago

info@hoteleuropacembra.it

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



L'Hotel, gestito dalla Famiglia Piffer, offre la possibilità di un soggiorno sereno e piacevole in un ambiente familiare. Costruzione moderna, dispone di 28 stanze tutte con balcone, servizi privati, asciugacapelli, Tv Sat e telefono, cassetta di sicurezza, Internet wifi. La struttura è dotata di ascensore, bar, ristorante, internet wi-fi, giardino con giochi per bambini, parcheggio privato. Area wellness con sauna finlandese e palestra. Il Ristorante è curato personalmente dalla famiglia Piffer e propone sia piatti della cucina mediterranea che specialità tipiche della nostra regione. L'Hotel si trova a Cembra ed è punto ideale di partenza per escursioni dalle Dolomiti al Lago di Garda in moto in moto o in bici. Punto di passaggio del Sentiero Europeo E5, il cui tratto della Val di Cembra è conosciuto anche come Dürer Weg. Spettacolari sono i Vigneti terrazzati e le Piramidi di Terra di Segonzano che caratterizzano la nostra Valle.

## L'OST - OSTELLO DI GRUMES

Tel. +39 340 2539499

Via Fontana, 20

### Grumes - Altavalle

info@lostellodigrumes.it

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



**L'Ost è un ostello per giovani di tutte le età: gruppi, famiglie, coppie e viaggiatori solitari.** Si trova a Grumes, nel Comune di Altavalle, a 20 minuti dalla nostra pista di Atletica. A soli 30 min da Trento. Grumes è un paese di 450 abitanti, a 850 m. s.l.m., circondato da boschi secolari, corsi d'acqua e sentieri da percorrere a passo lento. Un luogo dove rifugiarsi dal caos della vita quotidiana, dove i ritmi sono quelli della vita di paese e i valori della montagna sono forti e radicati. Un luogo dove perdersi... per ritrovarsi.

## HOTEL ALLE PIRAMIDI

Tel. +39 0461 686106

Frazione Scancio, 24I

### Segonzano

info@piramidihotel.it

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



La Famiglia Villotti, da generazioni al servizio di Ospiti e Viaggiatori, è lieta di poterVi accompagnare nella visita al proprio sito, certi di poterVi aiutare nel programmare una vacanza nella nostra splendida Terra, così ricca di tradizioni, natura e buon vino... Nel rispetto di una tradizione che continua dal 1946, l'Hotel alle Piramidi a Segonzano, Val di Cembra, completamente ristrutturato, a gestione familiare, vi garantisce un soggiorno confortevole, proponendo una cucina gustosa a base di piatti italiani o tipicamente trentini.

## LO SPOGLIATOIO

Un moderno spogliatoio a servizio della pista è annesso all'impianto. Ben inserito nel contesto tipologico della zona, con il rivestimento in legno, offre già visivamente un senso di benessere. Dotato di 2 spogliatoi, uno per maschi e uno per le femmine, poi, uno per allenatori separato dal resto, un magazzino, sono disponibili per le squadre e i singoli atleti. Interno allo spogliatoio troviamo un WC., 4 docce, e 4 lavabi ciascuno. Tutto questo come "logistica" per una possibile e magnifica giornata di allenamento. La tettoia esterna e relativo piazzale antistante lo spogliatoio, può offrire momento di relax ombreggiato e non, pranzi comunitari ecc.



*Palestra e spogliatoi in pista!*



## AGRITUR MASO POMAROLLI

Tel: +39 3497340203

Località Pomarolli 10

**Palù di Giovò**

info@agriturmasopomarolli.it

**agriturmasopomarolli.it**



*L'agriturismo si trova nel cuore del Trentino, in Val di Cembra (640m slm), in posizione dominante e centrale nel contesto dolomitico: offre vista panoramica sulla vallata ed è circondato da vigneti, meleti e boschi.*

*È il punto di partenza ideale per escursioni nelle campagne e nei boschi circostanti, sia a piedi che in mountain bike. Già all'interno della proprietà, partendo dal giardino con orto, è possibile percorrere il Sentiero del melo, che presenta 54 varietà antiche di mele e diverse altre piante da frutto.*

*L'agriturismo si trova a 15 km da Trento e 40 km da Bolzano.*

## Contatti

### A.S.D. ATLETICA VALLE DI CEMBRA

Loc. S. Rocco, 2

38034 Cembra Lisignago (TN) - sede legale

Loc. Masen 38030 Giovò (TN) - sede operativa

Tel. 392 6456031

atleticavalledicembra@gmail.com

**www.atleticavalledicembra.it**

## HOTEL AL CAMINETTO

Tel. +39 0461 683007

Via C. Battisti, 7

**Cembra Lisignago**

info@hotel-alcaminetto.it

**http://www.hotel-alcaminetto.it**



*L'Hotel al Caminetto è gestito secondo tradizione familiare e si trova nel centro di Cembra, ridente capoluogo dell'omonima valle, a 677 metri di quota. Il complesso, da poco rinnovato, dispone di camere di diversa grandezza con bagno privato, dotati di riscaldamento, TV, telefono, accesso ad internet gratuito, cassaforte, asciugacapelli, balcone, per una vacanza veramente libera e confortevole.*

## AGRITURISMO LE CAVADE

Cell. 328 0289922

Loc. Cavade,

(termine Via S. Carlo)

**Cembra Lisignago**

info@agriturlecavade.it

**www.agriturlecavade.it**



*Situato in una posizione tranquilla e panoramica, di nuova costruzione, l'Agritur Le Cavade è dotato di otto confortevoli camere da letto con bagno, Tv ed ampi balconi. L'Agritur offre il servizio a pensione completa oppure a mezza pensione ed inoltre il servizio di ristorazione con pranzi, cene e merende a base di prodotti tipici e locali. Il locale, situato a Cembra, è comodamente raggiungibile: uscendo dall'autostrada a Trento Nord oppure a San Michele all'Adige*