

## Alexandra Panayotou

# L'ultrafondista organitza a Catalunya els Essential Running

per **Silvia Nonell**  
Gabinet de Comunicació

**Des de l'any 2012, Alex Panayotou ha estat realitzant les seves Running Camps al país dels seus ancestres, a les muntanyes de Zagori, Grècia. Ara els porta a Catalunya, es tracte d'entrenament grupals segons el nivell dels corredors, sessions de teoria, temps per al descans i moltes oportunitats de compartir experiències i somnis per poder gaudir de córrer a llarg termini.**



## Proposta aprop de Santa Maria de Palautordera

**D**esprés de molta demanda dels que no poden viatjar tan lluny, aquest estiu es llançaran els Essential Running Camps a les falces de la serra del Montseny als afores del poble de Santa Maria de Palautordera, un lloc ideal per desconnectar de l'estrès de la vida quotidiana, gaudir de la natura, les pistes i els camps o de les muntanyes i la tranquil·litat, mentre aprens tot el que necessites per poder gaudir de córrer a llarg termini i sense problemes.

Podràs concentrar-te en trobar l'equilibri ideal que és fonamental per a la teva sostenibilitat i la resistència com a corredor a qualsevol nivell. Aprendre a desenvolupar les eines i hàbits necessaris per ajudar-te a gaudir del córrer a llarg termini i aconseguir els teus objectius.

Oportunitats úniques per a corredors de tots els nivells per desenvolupar la fortalesa mental i física en un entorn en plena natura.

## ¿En què consisteixen els Essential Camps d'Alex?

Pensats per ajudar a cada un a aconseguir el seu màxim potencial tant físic com mental evitant els errors més habituals comesos per la majoria dels corredors.

Cada dia es faran sortides d'entrenament guiades a diferents grups segons el nivell, sessions de teoria, i moltes oportunitats de compartir experiències i somnis amb el grup. Les sortides estaran dissenyades a mida per a cada grup i poden incloure pista forestal, carretera, muntanya, rius, pics i fins i tot entrenaments nocturns.