



# Villa Cella

Via Novara, 89 Milano

## 6 Marzo 2012

# RUNNER'S WORLD

www.runnersworld.it

Registrati a RunnersWorld.it

username     ricordami [recupera password](#)

seguì Runnersworld.it su:

[Twitter](#) [RSS](#) [Facebook](#) [YouTube](#)

NEWS | PEOPLE | TRAINING | NUTRITION | MIND & BODY | GEAR | RACING | DOWNLOAD | VIDEO | GALLERY | SONDAGGI | FORUM | OPINIONI |

Hard Run | 42K | 10K | Principianti | 21K | 5K | Tapis Roulant | Non Solo Corsa | Fast Run | Easy Run

## 42K: i segreti di Karno

Il grande Dean Karnazes è a Milano ospite del Milano City Marathon Club e di Enervit. E a proposito di Maratona, ecco i suoi consigli...

06/03/2012 | [Invia email](#) | [Stampa articolo](#)



Il grande Dean Karnazes si trova a Milano ospite di Enervit (martedì 6 marzo alle 20 presso il Workshop Centre Villa Cella) e del Milano City Marathon Club (mercoledì 7 marzo alle ore 19 in Sala Buzzati) per parlare di allenamento e di alimentazione in vista della manifestazione podistica milanese di domenica 15 aprile.

E a proposito di Maratona, ecco un suo articolo, scritto per Runner's World, in cui spiega come tentare il personal best sulla 42K.

La parola a Ultramarathonman...

Maggio va di corsa

Sfoggia il numero



<http://www.runnersworld.it/42k-i-segreti-di-karno-runners-3181>

[www.villacella.com](http://www.villacella.com)