



Ύδρα, 06 Φεβρουαρίου 2020

## Outdoor Games & my House @ Hydra's Trail Event

Τα **Outdoor Games** και το **my House Training Studio** στηρίζουν ένθερμα το **Hydra's Trail Event**, που διεξάγεται για **7<sup>η</sup> χρονιά** φέτος στην πανέμορφη Ύδρα!

Το **Σαββατοκύριακο 4 και 5 Απριλίου 2020**, όπου το κοσμοπολίτικο νησί του Σαρωνικού αναμένεται να πλημμυρίσει από ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές που αγαπούν τη φύση και θέλουν να δοκιμάσουν τα πραγματικά όρια της αντοχής τους, ο καθηγητής Φυσικής αγωγής **Ανδρέας Βροντός** με την ομάδα του θα είναι εκεί!

Οι εξειδικευμένοι συνεργάτες, δρομείς και οι ίδιοι, των **Outdoor Games** και του **my House Training Studio (Ν.Ψυχικού)** θα συμβάλουν σημαντικά στη διοργάνωση, προσφέροντας σε κάθε συμμετέχοντα **εξατομικευμένες αθλητικές υπηρεσίες** καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων.

Συγκεκριμένα, οι υπηρεσίες που θα απολάβουν οι συμμετέχοντες θα είναι:

- **Προθέρμανση πριν τους αγώνες**
- **Αποθεραπεία - διατάσεις μετά τους αγώνες**
- **Γενικές προπονητικές οδηγίες ενδυνάμωσης - διατάσεων - αποφυγής τραυματισμών**

Παρόν σε όλους τους αγώνες της διοργάνωσης θα δώσει και η πολυπληθής ομάδα της **Outdoor Games Running Team**, με τους **#OutdoorRunners**, γεμάτους ενέργεια και προσμονή για να τρέξουν και να χαρούν τις ομορφιές του νησιού!

Ραντεβού λοιπόν την άνοιξη, στα μονοπάτια της Ύδρας!

**Οργανωτική Επιτροπή  
Hydra's Trail Event**