

# RADUNO ESTIVO PER RUNNERS



## Estate 2024, vieni a Correre a quota 2000 !!!

Se sei un\* Runner appassionat\* e vuoi scoprire tutti i segreti per Correre al meglio ecco data e location dell'evento che io e Giulia abbiamo organizzato:

- Dal 4/08/2024 al 10/08/2024 a Passo Oclini, con pernottamento presso HOTEL SCHWARZHORN (Corno Nero)



Ti guideremo negli allenamenti dalla Domenica Pomeriggio al Sabato Mattina, per un totale di **10 sedute** di allenamento collettivo.

Il programma sarà formulato in maniera tale da adattarsi ad ogni tipologia di Runner, dal **Beginner** all' **Esperto**.

Abbiamo creato **un raduno a misura di Runner** e grazie alla condivisione e al divertimento sarà un'esperienza indimenticabile.

Ricordati che **non importa il tuo livello di partenza**: partecipando al nostro evento ti arricchirai di nuove conoscenze sulla Corsa ed acquisirai competenze che potranno notevolmente migliorare le tue abitudini Running e la tua vita.

Gli allenamenti collettivi (durata, ritmi e km percorsi) saranno **personalizzati** su ogni partecipante tenendo conto del livello di partenza e anche di eventuali Obiettivi Autunnali. Studieremo dunque le formule di allenamento adatte a te, creando gruppi di lavoro omogenei.

## COSA FAREMO NEI 7 GIORNI INSIEME?

Correremo e lavoreremo sulle basi della corsa: **Tecnica, Mobilità, Stretching, Core e Forza Funzionale.**

La località che ci ospiterà offre enormi potenzialità!



Andremo in Pista di Atletica a Cavalese per gli allenamenti di ripetute, mentre i lunghi percorsi immersi tra monti saranno lo scenario per le nostre Corse lunghe e variate e naturalmente per le passeggiate quotidiane.

Inoltre, le sale dell'Hotel e gli ampi spazi outdoor ci ospiteranno per svolgere allenamenti di Mobilità, Stretching, Forza e Core Stability.

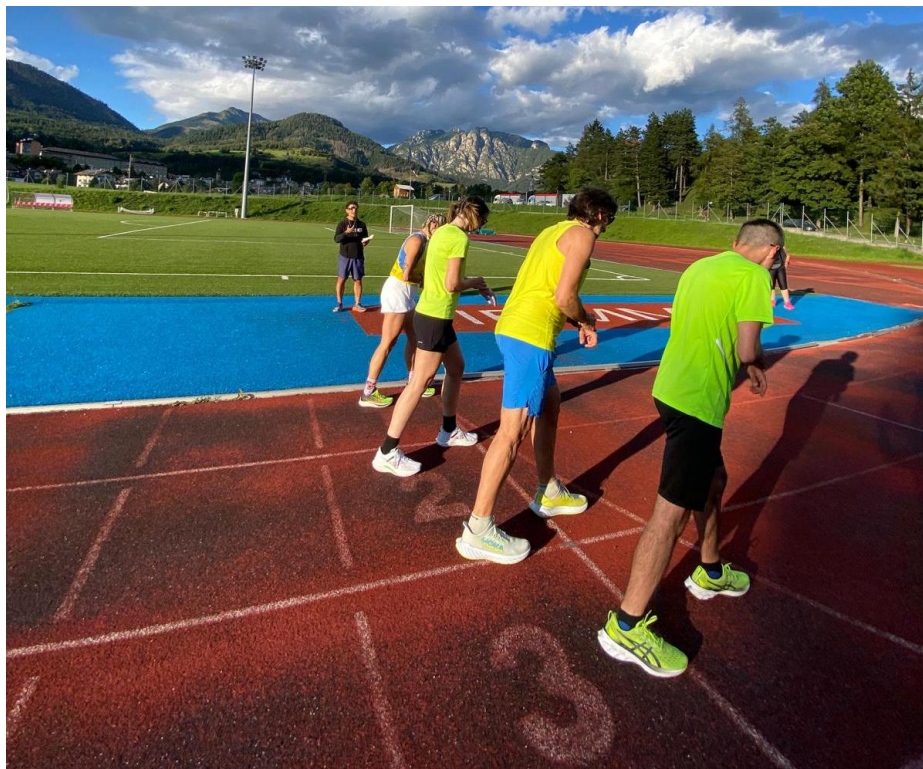
Ogni allenamento avrà una durata tra i 60 e i 90 minuti.





# PROGRAMMA RADUNO ALERUNNERS – PASSO OCLINI

**4/10 AGOSTO 2024**



## - DOMENICA POMERIGGIO ORE 16 – PASSO OCLINI LAGHETTO

Presentazione e consegna kit

**Corsa lenta ed Allunghi**

## - LUNEDI' MATTINA ORE 9.30 – PISTA CAVALESE

Guida al **Riscaldamento** e introduzione alla **Tecnica di Corsa**

**Test** in pista (per calibrare gli allenamenti dei giorni successivi)

In questa occasione verranno effettuate **riprese video** per analizzare la **Tecnica di Corsa**.

## - LUNEDI' POMERIGGIO ORE 15 – CORNO BIANCO

Visita al **CORNO BIANCO**

## - MARTEDI' MATTINA ORE 9

Esercitazioni per migliorare la **Mobilità Articolare**

Tempo libero / escursioni in gruppo / discussione Analisi di Corsa (tramite video del giorno precedente)

- **MARTEDI' POMERIGGIO ORE 17 – SALITA OCLINI**

Allenamento di **Ripetute in Salita** (importanza delle salite, pendenze corrette e ritmi da seguire)

- **MERCOLEDI' MATTINA ORE 9 – ESCURSIONE AL SANTUARIO DI PIETRALBA** (giornata intera)

- **GIOVEDI' MATTINA ORE 9 – SALA HOTEL E PASSO OCLINI ANELLO CORNO BIANCO**

**Stretching posturale** (per rilassare i muscoli, liberare il diaframma e connettere mente e corpo)

**Easy Run** post-stretching

- **GIOVEDI' POMERIGGIO ORE 17 – PISTA CAVALESE**

Esercitazioni per migliorare la **Tecnica di corsa e lavoro specifico sulla Coordinazione Motoria**

Allenamento di **Ripetute in Pista a Cavalese, a seguire impostazione corretta del Defaticamento**

- **VENERI' MATTINA ORE 9 - PASSO OCLINI OUTDOOR O SALA HOTEL**

**Circuit Training Funzionale alla Corsa** (scopriremo nuovi esercizi da mettere in pratica durante tutto l'anno)

- **VENERI' POMERIGGIO ORE 16.30 - PASSO OCLINI LAGHETTO**

Allenamento di **Fartlek** (divertimento assicurato con le variazioni di velocità)

- **SABATO MATTINA ORE 9 – TRAIL POZZI**

Esercitazioni di **Core Stability e Propriocezione**

**Easy Trail Run** finale, PRANZO E SALUTI

*\* i programmi potranno subire modifiche o variazioni in base al meteo, esigenze del gruppo o organizzative degli impianti/location utilizzati. Tutte le attività sono facoltative, ognuno è libero di partecipare a quanto sia nel suo interesse (fermo restando la quota del raduno).*

- **Materiale occorrente:**

Tappetino per esercizi /Borraccia / Abbigliamento sportivo e calzature Running e Trekking

Gradita fascia cardio per monitorare la F.C. durante gli allenamenti (in alternativa va bene Orologio con Cardio al polso).

- **Obbligatorio:**

Visita sportiva (agonistica o non agonistica)

Liberatoria per esonero da responsabilità durante le attività sportive praticate

### Informazioni sul Raduno (all'iscrizione sarete aggiunti al gruppo WhatsApp dedicato)

Per questo raduno ho scelto in prima persona un **luogo di una bellezza unica**, immerso nello scenario delle Dolomiti e a **2000 metri** di Altitudine.

L' **Hotel Schwarzhorn** offrirà ai partecipanti al raduno la **PENSIONE COMPLETA** (COLAZIONE, PRANZO E CENA, Vino e Acqua Frizzante inclusi) ad una **tariffa** davvero **vantaggiosa**.

Servizio camere: le camere vengono pulite ogni secondo giorno, il cambio degli asciugamani si effettua due volte la settimana. Uso sauna non compreso.



Orario Check-In: entro le ore 17. Il giorno della partenza si prega di liberare le camere entro le ore 9:30

### COSTI

	COSTO HOTEL A NOTTE PER STANZA	COSTO HOTEL PER 6 NOTTI TOTALI	COSTO HOTEL A PERSONA PER 6 NOTTI	COSTO ALLENAMENTI DEL RADUNO SITO (ENTRO 02/06)	COSTO TOTALE a persona HOTEL + RADUNO (325 euro)
1 persona x camera	88 euro	525 euro	525 euro	325 EURO/PERSONA	850 euro
2 persone x camera	143 euro	858 euro	429 euro		754 euro
3 persone x camera	181 euro	1083 euro	361 euro		686 euro
4 persone x camera	217 euro	1302 euro	326 euro		651 euro
5 persone x camera	250 euro	1497 euro	300 euro		625 euro
6 persone x camera	279 euro	1674 euro	279 euro		604 euro

Al momento dell'iscrizione segnalami in che stanza vorresti stare (singola, doppia, tripla ecc...)

Se vuoi **condividere la stanza** con altri Runners partecipanti scrivimi un messaggio al **3206349783**, ti metterò in contatto con loro e troveremo la soluzione migliore.

Se vieni con **accompagnatori** che non frequentano il raduno riserveremo loro l'alloggio alle stesse condizioni (previa disponibilità Hotel e senza dover pagare la quota del RADUNO).

## CONFERMA DI ISCRIZIONE

AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE DOVRA' ESSERE VERSATA UNA CAPARRA

PER QUANTO RIGUARDA GLI ALLENAMENTI COLLETTIVI (TOTALE 325 EURO) dovrai versare tramite bonifico la cifra di EURO 125 entro il 02/06/2024 AI SEGUENTI RIFERIMENTI:

**BONIFICO DA EURO 125 INTESTATO A:**

SERRA ALEXANDER

**IBAN:**

IT30W0538766690000003286021

**CAUSALE:**

RADUNO ESTIVO – PASSO OCLINI

Una volta effettuato il BONIFICO INVIA LA COPIA a [radunirunningcoach@outlook.it](mailto:radunirunningcoach@outlook.it)

I restanti 200 euro andranno saldati entro il **07/07/24.**

**La quota di 325 EURO comprende unicamente gli allenamenti collettivi guidati da me e la T-Shirt del Raduno** (non sono compresi eventuali extra come spostamenti, autobus, ingressi agli impianti sportivi, guide turistiche ecc...)

### Regolamento di cancellazione:

- **Storno fino 2/06/2024 : senza spese**
- **Storno dal 3/06/2024 al 31/07/2024: spese di storno pari al 30% sull'importo totale del raduno (97.5 euro)**
- **Storno dal 01/08/2024, o in caso di arrivo ritardato o partenza anticipata: spese di storno pari al 70% dell'importo totale del soggiorno (227.5 euro)**

In alternativa sarà sempre possibile usare il 100% della quota per i miei servizi di "Coaching per il Running"

**PER QUANTO RIGUARDA LA PRENOTAZIONE IN HOTEL dovrai versare tramite bonifico la cifra di EURO 150 entro il 02/06/2024 AI SEGUENTI RIFERIMENTI:**

**BONIFICO DA EURO 150 INTESTATO A:**

Hotel Corno Nero – Oclini Srl

**IBAN:**

IT56F0604558670000000078600

**CAUSALE:**

“Gruppo RunningCoach Cognome Nome – 4/08 – 10/08”

Una volta effettuato BONIFICO INVIA COPIA a [radunirunningcoach@outlook.it](mailto:radunirunningcoach@outlook.it)

La restante quota andrà saldata direttamente in struttura sulla base della camera in cui sceglierai di alloggiare.

**Regolamento di cancellazione:**

Inoltre, vogliamo ricordarle che, ai sensi del Codice di

Consumo, non è contemplato il diritto di recesso. Accordiamo tale diritto alle seguenti

condizioni di storno ai sensi dell'art. 1382 del Codice Civile:

- **Storno fino 2/06/2024 : senza spese**
- **Storno dal 3/06/2024 al 14/07/2024: spese di storno pari al 30% sull'importo totale del soggiorno**
- **Storno dal 15/07/2024 al 31/07/2024: spese di storno pari al 70% sull'importo totale del soggiorno**
- **Storno dal 01/08/2024, o in caso di arrivo ritardato o partenza anticipata: spese di storno pari al 100% dell'importo totale del soggiorno**

**Assicurazione viaggio:** la nostra esperienza ci dice che nonostante la gioia dell'imminente vacanza, all'ultimo momento può sempre succedere di dover cancellare il viaggio. Per risparmiare soldi e dispiaceri le offriamo la possibilità di acquistare una polizza assicurativa.



Le consigliamo quindi in caso di rinuncia viaggio o partenza anticipata l'assicurazione storno viaggi che stipulabile semplicemente tramite questo link:

<https://schwarzhorn.com/it/prezzi-offerta-hotel-corno-nero/assicurazione-storno-viaggi/>

I casi coperti dall'assicurazione trovate nella nota informativa.



Nota informativa sul prodotto assicurativo (pdf):

<https://secure.hogast.it/media/public/8c4e4204-55cb-421b-b1ff-485e896a82d1/documento-informativo-cancellazionehotelplus-ipid-hosplhg-2021-it-001.pdf>





INNUMEREVOLI PERCORSI, SENTIERI E IMPONENTI SCENARI MONTANI OSPITERANNO LE NOSTRE CORSE!

**PASSO OCLINI OFFRE:**

- 3 PUNTI DI PARTENZA
- 9 PERCORSI
- 4 PERCORSI SPECIALI
- 3 VARIANTI

COSA ASPETTI? PRENOTA SUBITO IL TUO POSTO AL RADUNO DAL **4/08/2024 AL 10/08/2024**.

ULTERIORI INFORMAZIONI (TRATTE DAL SITO DELL'**HOTEL SCHWARZHORN**):

## ESCURSIONI

### Natura & Tradizione

Il nostro albergo alpino al Passo Oclini, nella Bassa Atesina a sud di Bolzano, è il punto di partenza ideale alla volta di camminate ed escursioni alpinistiche. Direttamente accessibili dall'albergo e dal vicino Passo Lavazè in [Trentino](#) (a soli 3,5 km dal Passo Oclini) i sentieri escursionistici della zona si dipanano in ogni direzione conducendo ai paesaggi e scenari più vari. Alla **Pala di Santa/Zanggenberg** (2.488 m), per esempio, con la splendida veduta panoramica a 360°, al **Corno Bianco** e al **Corno Nero**. Ma anche a splendide vette della Val d'Ega, del Trentino o delle Dolomiti altoatesine, e a malghe comodamente raggiungibili in gruppo o in compagnia dei bambini, nelle immediate vicinanze e sul Monte Regolo (**Malga Ora/Auerleger, Malga Gurndin, Malga-Ristoro Isi-Hütte, Malga Cappa/Neuhüttalm**). In un ambiente genuino e tradizionale, le suggestive malghe propongono tipiche specialità dell'Alto Adige: speck, pane *Schüttelbrot*, canederli, ravioli tirolesi e vini della zona.

## ALLENAMENTO D'ALTURA

### Performance ad alti livelli

Amatori, professionisti e squadre sportive approfittano delle **condizioni climatiche ideali** presenti **a quota 2.000m** per assolvere al Passo Oclini sedute di **allenamento in quota** dagli indiscussi vantaggi fisici. Il ridotto tenore di ossigeno dell'aria respirata in quota e i bassi livelli di pressione atmosferica permettono infatti di migliorare l'assorbimento di ossigeno e stimolare l'attività metabolica. Per chi viaggia solo o in **gruppo**, l'**albergo alpino** Schwarzhorn sulle Dolomiti dell'Alto Adige offre le condizioni di accoglienza ideali.

**Vacanze all'Hotel Schwarzhorn** – Resistenza, performance e adrenalina al **camp di allenamento d'altura** sulle Dolomiti