

RADUNO ESTIVO

per runners

- **PASSO OCLINI**
- **16/08 - 22/08**
- **QUOTA 2000 M**
- **HOTEL SCHWARZHORN**

Se sei un* Runner appassionat* e vuoi scoprire il METODO per Correre al tuo meglio ti aspettiamo al nostro Raduno Estivo! ALLENATI CON NOI!

- **TECNICA DI CORSA**
- **PISTA DI ATLETICA**
- **STRETCHING E CORE**
- **MOBILITA' E FORZA**



Organizziamo il nostro Raduno:

DA DOMENICA 16/08/2026 A SABATO 22/08/2026
A PASSO OCLINI PRESSO HOTEL SCHWARZHORN CON
TRATTAMENTO IN PENSIONE COMPLETA



Ti guideremo negli allenamenti dalla Domenica Pomeriggio al Sabato Mattina.

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 di Corsa 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 DURANTE I 7 GIORNI INSIEME?

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

La località che ci ospiterà offre enormi potenzialità!



Andremo in Pista di Atletica a **Cavalese** per gli allenamenti di qualità, mentre i **percorsi** immersi tra monti saranno lo scenario per le nostre corse lente 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.



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.

PROGRAMMA* RADUNO PASSO OCLINI - 16/22 AGOSTO 2026



	DOMENICA POMERIGGIO	SERA
	Presentazione e consegna kit Corsa lenta di adattamento in altezza e allunghi tecnici presso laghetto Passo Oclini	Incontro con Alexander a tema "Allenamento: come gestire la settimana ideale, intensità e recupero"
LUNEDI' MATTINA	LUNEDI' POMERIGGIO	SERA
Test della Velocità Critica in pista a Cavalese (per calibrare i ritmi da utilizzare negli allenamenti)	Percorso Trail Pozzi (di cammino o di corsa)	Incontro con Giulia a tema "Gestione della fatica e dei pensieri limitanti"
MARTEDI' MATTINA	MARTEDI' POMERIGGIO	SERA
Esercitazioni per migliorare la Mobilità Articolare Visita al Corno Nero	Esercitazioni di Tecnica di Corsa e Corsa Lenta (video analisi e discussione)	Tombola con Ricchi premi
MERCOLEDI' MATTINA	MERCOLEDI' POMERIGGIO	SERA
Long Run Malga Ora (da 5 a 15 km)	Potenziamento muscolare a piccoli gruppi in palestra e Corsa Lenta	Incontro formativo a sorpresa
GIOVEDI' MATTINA	GIOVEDI' POMERIGGIO	SERA
ESCURSIONE AL SANTUARIO DI PIETRALBA (giornata intera con pranzo al sacco)	ESCURSIONE AL SANTUARIO DI PIETRALBA Respirazione Energetica outdoor prima del rientro	Tempo libero, tornei
VENERDI' MATTINA	VENERDI' POMERIGGIO	SERA
Allenamento di Ripetute Intermittenti con Salite Brevi in Pista a Cavalese	Pilates per Corridori con l'insegnante Giulia Rosi Corsa Lenta	Premiazioni di fine raduno
SABATO MATTINA	coach GIULIA VENIER	
Esercitazioni di Core Stability Fartlek		

* 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)

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



Per questo raduno abbiamo scelto un **luogo di una bellezza unica**, immerso nello scenario delle Dolomiti a **2000 metri** di Altitudine.

L' **Hotel Schwarzhorn** offrirà ai partecipanti al raduno la **PENSIONE COMPLETA** (COLAZIONE, PRANZO E CENA, Acqua 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

TARIFFE

	TARIFFA HOTEL A PERSONA PER 6 NOTTI	TARIFFA ALLENAMENTI DEL RADUNO (ENTRO IL 13 GIUGNO 2026)	TARIFFA TOTALE a persona HOTEL + RADUNO (350 euro)
1 persona x camera	560 euro	350 EURO/PERSONA	910 euro
2 persone x camera	475 euro	350 EURO/PERSONA	825 euro
3/5** persone x camera (** a tua scelta da indicare al momento dell'iscrizione)	370 euro	350 EURO/PERSONA	720 euro

Al momento dell'iscrizione segnalami al **3206349783** in che stanza vorresti stare (singola, doppia, tripla ecc...). Se vuoi **condividere la stanza** con altri Runners partecipanti scrivimi un messaggio 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).

* quota valida per i Runners che acquistano dal sito internet

CONFERMA DI ISCRIZIONE

AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE DOVRA' ESSERE VERSATA LA QUOTA RADUNO

PER QUANTO RIGUARDA GLI ALLENAMENTI COLLETTIVI (TOTALE 350 EURO) dovrai versare tramite bonifico la cifra di EURO 350 entro il 13/06/2026 AI SEGUENTI RIFERIMENTI:

BONIFICO DA EURO 350 INTESTATO A:

VETTOR GIULIA

IBAN:

IT22B0538766690000002913240

CAUSALE:

RADUNO ESTIVO – PASSO OCLINI

Una volta effettuato il BONIFICO INVIA LA COPIA a radunirunningcoach@outlook.it

La quota di 350 EURO comprende unicamente gli allenamenti collettivi guidati da me ed il Kit del Raduno (non sono compresi eventuali extra come spostamenti, autobus, ingressi agli impianti sportivi, guide turistiche ecc...)

Regolamento di cancellazione:

- Storno fino a **14/06/2026** : senza spese
- Storno dal **14/06/2026** al **31/07/2026**: spese di storno pari al **30%** sull'importo totale del raduno (**105 euro**)
- Storno dal **01/08/2026**, o in caso di arrivo ritardato o partenza anticipata: spese di storno pari al **70%** dell'importo totale del soggiorno (**245 euro**)

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

PER QUANTO RIGUARDA LA PRENOTAZIONE IN HOTEL dovrai versare come CAPARRA tramite bonifico la cifra di EURO 200 entro il 13/06/2026 AI SEGUENTI RIFERIMENTI:

BONIFICO DA EURO 200 INTESTATO A:

Jochgrimm GmbH

IBAN:

IT56F0604558670000000078600

CAUSALE:

“Gruppo RunningCoach Cognome Nome – 16/08 – 22/08”

Una volta effettuato BONIFICO INVIA COPIA a 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 al **14/06/2026** : senza spese
- Storno dal **14/06/2026 al 31/07/2026**: spese di storno pari al **30% sull'importo totale del soggiorno**
- Storno dal **1/08/2026 al 12/08/2026**: spese di storno pari al **70% sull'importo totale del soggiorno**
- Storno dal **13/08/2026**, 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? RISERVA SUBITO IL TUO POSTO AL RADUNO DAL **16/08/2026 AL 22/08/2026**.

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 Capanna/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 indiscutibili 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.