

RADUNI ESTIVI PER RUNNERS



Estate 2023, vieni a Correre in Altura!

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 6/08/2023 al 12/08/2023 ad Aldino, 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

ALLOGGIO (informazioni e prezzi)

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**:

	COSTO HOTEL A NOTTE PER STANZA	COSTO HOTEL PER 6 NOTTI TOTALI	COSTO HOTEL A PERSONA PER 6 NOTTI
1 persona x camera	76 euro	456 euro	456 euro
2 persone x camera	128 euro	768 euro	384 euro
3 persone x camera	161 euro	966 euro	322 euro
4 persone x camera	194 euro	1164 euro	291 euro
5 persone x camera	221 euro	1326 euro	266 euro
6 persone x camera	248 euro	1488 euro	248 euro

La quota dell'Hotel andrà saldata **entro il 04/06/2023 (modalità a seguito di adesione)**.

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).

- **Condizioni di Cancellazione HOTEL**

In caso di annullamento della prenotazione in Hotel dal 05/06/2023 ed entro la mezzanotte di Domenica 16/07/2023 è possibile chiedere rimborso per il 70% della quota.

In caso di annullamento del Raduno dal 17/07/2023 è possibile chiedere rimborso per il 30% della quota.

Per ulteriori Informazioni scrivimi al **3206349783** o alla mail **radunirunningcoach@outlook.it**.

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 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