

# 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



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

*\* 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)
<b>1 persona</b> x camera	560 euro	350 EURO/PERSONA	910 euro
<b>2 persone</b> x camera	475 euro	350 EURO/PERSONA	825 euro
<b>3/5** persone</b> 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](mailto: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](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 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 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.