

# 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.

## **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.



Ecco il **PROGRAMMA\* DETTAGLIATO:**



- **DOMENICA POMERIGGIO ORE 16**

Presentazione

Guida al **Riscaldamento** e introduzione alla **Tecnica di Corsa** (esposizione di 3 concetti chiave che rivoluzioneranno la tua Corsa)

**Test di Corsa** sul percorso intorno al lago (per calibrare gli allenamenti dei giorni successivi)

- **LUNEDI' MATTINA ORE 9.30**

Esercitazioni per migliorare la **Mobilità Articolare** funzionale alla corsa ed Easy Run esplorativa

- **LUNEDI' POMERIGGIO ORE 16**

Allenamento di **Corsa lenta** (scopriamo insieme il ritmo giusto per i tuoi Lenti) **ed esercitazioni sugli Allunghi** (differenti tipologie e modalità di svolgimento). In questa occasione verranno effettuate **riprese video per analizzare la Tecnica di Corsa.**

- **MARTEDI' MATTINA**

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

- **MARTEDI' POMERIGGIO ORE 16**

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**



- **MERCOLEDI' MATTINA ORE 9**

**Escursione** sulle Cime delle Dolomiti.

- **MERCOLEDI' POMERIGGIO ORE 18**

**Dolce stretching** (per rilassare i muscoli, liberare il diaframma e connettere mente e corpo)

- **GIOVEDI' MATTINA ORE 9.30**

Esercitazioni per migliorare la **Propriocezione** in corsa e Corsa su **percorso Trail**

- **GIOVEDI' POMERIGGIO ORE 16**

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

- **VENERDI' MATTINA ORE 9.30**

Esercitazioni di **Forza Funzionale alla Corsa** (scopriremo nuovi esercizi da mettere in pratica durante tutto l'anno)

- **VENERDI' POMERIGGIO ORE 16**

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

- **SABATO MATTINA ORE 9.30**

Esercitazioni dinamiche di **Mobilità Articolare**

Long Run finale 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).*



**Informazioni Raduno** (man mano che vi iscriverete sarete aggiunti al gruppo WhatsApp dedicato)

**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	COSTO TOTALE a persona HOTEL + RADUNO ( <b>295 euro</b> )
<b>1 persona</b> x camera	78 euro	468 euro	468 euro	763 euro
<b>2 persone</b> x camera	130 euro	780 euro	390 euro	685 euro
<b>3 persone</b> x camera	162 euro	972 euro	324 euro	619 euro
<b>4 persone</b> x camera	195 euro	1170 euro	293 euro	588 euro
<b>5 persone</b> x camera	221 euro	1326 euro	266 euro	561 euro
<b>6 persone</b> x camera	247 euro	1482 euro	247 euro	542 euro

*Imposta di soggiorno da saldare direttamente in Hotel di 1.2 euro al giorno a persona (non inclusa nella tariffa)*

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](mailto:radunirunningcoach@outlook.it).

**ALLENAMENTI COLLETTIVI\*** : quota valida esclusivamente per i Runners che si iscrivono entro il **13/02/2023** (da saldare tramite bonifico):

**295 euro** se prenoti **entro il 13/02/2023 versando SOLO LA CAPARRA DI 95 EURO** (i restanti 200 euro andranno saldati entro il 04/06/23. La caparra sarà restituita al 100% in caso di mancata conferma al raduno entro il 04/06/23). Con il saldo della caparra avverrà anche la prenotazione al soggiorno in Hotel.

**ATTENZIONE:** Prima di provvedere al bonifico scrivimi al **3206349783** o alla mail [radunirunningcoach@outlook.it](mailto:radunirunningcoach@outlook.it) per verificare la disponibilità alberghiera.

**BONIFICO INTESTATO A:**

**SERRA ALEXANDER**

**IBAN:**

**IT30W0538766690000003286021**

**CAUSALE:**

**RADUNO ESTIVO – ALDINO**

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

*\*il prezzo indicato include unicamente gli allenamenti collettivi (pernottamento, ingressi alle strutture, eventuali guide e pasti non sono inclusi nella quota. Il costo del pernottamento in pensione completa è indicato alla sezione **Alloggi**). La quota di 295 EURO comprende gli allenamenti collettivi guidati da me e la T-Shirt del Raduno.*

- **Condizioni di Cancellazione RADUNO (ALLENAMENTI COLLETTIVI)**

In caso di annullamento del Raduno 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.

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



- **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

*Per ulteriori Informazioni scrivimi al **3206349783** o alla mail [radunirunningcoach@outlook.it](mailto: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.

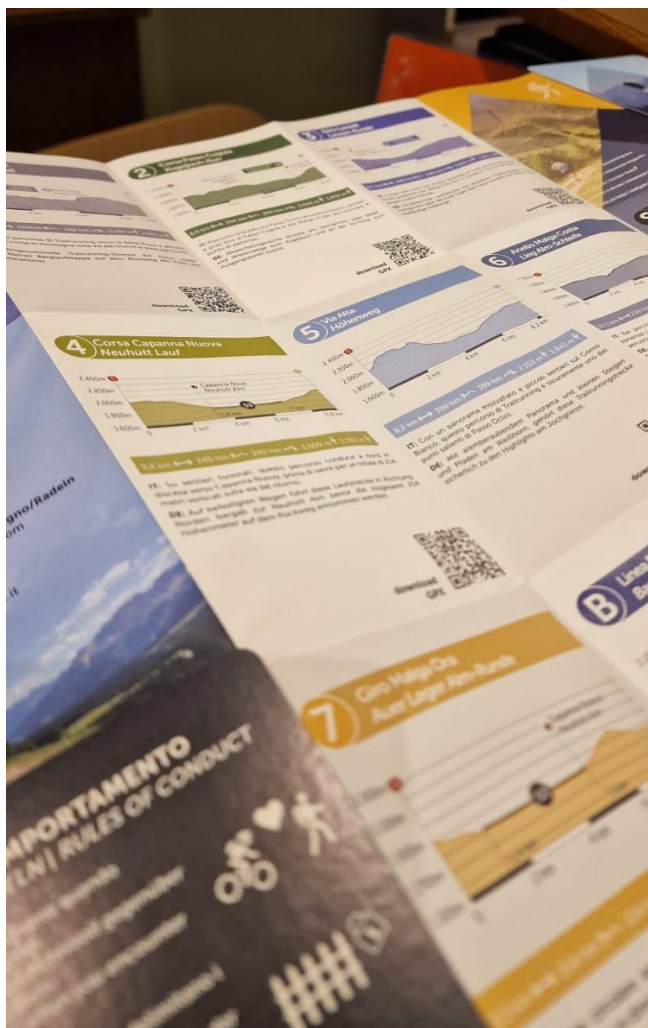
## ALLENAMENTO D'ALTURA

### 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





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 6/08/2023 AL 12/08/2023!!!**

Per ulteriori Informazioni scrivimi al **3206349783** o alla mail [radunirunningcoach@outlook.it](mailto:radunirunningcoach@outlook.it).