

# RADUNO ESTIVO PER RUNNERS



**Estate 2025, Corri con NOI a quota 2000 METRI!**

Se sei un\* Runner appassionat\* e vuoi scoprire il metodo per Correre al meglio ti aspettiamo al Raduno:

**DAL 17/08/2025 AL 23/08/2025 A PASSO OCLINI, CON  
PERNOTTAMENTO PRESSO HOTEL SCHWARZHORN**



Alexander e Giulia ti guideranno 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 NEI 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 ripetute, 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.



# PROGRAMMA RADUNO ALERUNNERS – PASSO OCLINI

**17/23 AGOSTO 2025**



## - DOMENICA POMERIGGIO ORE 16 – PASSO OCLINI LAGHETTO

Presentazione e consegna kit

**Corsa lenta ed Allunghi Tecnici**

## - LUNEDI' MATTINA ORE 9.30 – PASSO OCLINI BOSCO

**Visita** alla MALGA ORA, **Easy Run** breve

## - LUNEDI' POMERIGGIO ORE 15 – PISTA CAVALESE

**Test della Velocità Critica** in pista (per calibrare le soglie da utilizzare negli allenamenti dei giorni successivi e nelle future programmazioni)

## - MARTEDI' MATTINA ORE 9 – SALA HOTEL + CORNO BIANCO/CORNO NERO

Esercitazioni per migliorare la **Flessibilità** e la **Mobilità Articolare**

**Visita al Corno Bianco / Corno Nero (2 gruppi a scelta)**

## - MARTEDI' POMERIGGIO ORE 17 – PASSO OCLINI

Guida al **Riscaldamento**, esercitazioni **Tecnica di Corsa** (video analisi della corsa e discussione insieme), **Defaticamento**

- **MERCOLEDI' MATTINA ORE 9 – ESCURSIONE** (giornata intera) + **VIDEO CALL SERALE FORMATIVA CON NUTRIZIONISTA ESPERTA DI ENDURANCE**

- **GIOVEDI' MATTINA ORE 9.30 – SALA HOTEL**

**Potenziamento muscolare** (scopriremo nuovi esercizi da mettere in pratica durante tutto l'anno)

- **GIOVEDI' POMERIGGIO ORE 17 – PASSO OCLINI**

**Long Run** Malga Ora (da 5 a 15 km, a scelta) + **TOMBOLA SERALE CON PREMI ALERUNNER**

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

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

**Easy Run**

- **VENERDI' POMERIGGIO ORE 16.30 – PISTA CAVALESE**

Esercitazioni per migliorare la Rapidità

Allenamento di **Ripetute** in Pista a Cavalese

- **SABATO MATTINA ORE 9 – PASSO OCLINI**

Esercitazioni di **Core Stability**

**Sprint brevi in Salita** (importanza delle salite, pendenze corrette e ritmi da seguire)

*\* 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 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 11 MAGGIO 2025)	TARIFFA TOTALE a persona HOTEL + RADUNO (350 euro)
<b>1 persona</b> x camera	531 euro	350 EURO/PERSONA	881 euro
<b>2 persone</b> x camera	447 euro	350 EURO/PERSONA	797 euro
<b>3/5** persone</b> x camera (** a tua scelta da indicare al momento dell'iscrizione)	345 euro	350 EURO/PERSONA	695 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 350 EURO) dovrai versare tramite bonifico la cifra di EURO 150 entro l' 11/05/2025 AI SEGUENTI RIFERIMENTI:

**BONIFICO DA EURO 150 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 **08/06/25**.

**La quota di 350 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 **08/06/2025** : senza spese
- Storno dal **09/06/2025** al **03/08/2025**: spese di storno pari al 30% sull'importo totale del raduno (105 euro)
- Storno dal **04/08/2025**, 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 miei servizi di "Coaching per il Running"

**PER QUANTO RIGUARDA LA PRENOTAZIONE IN HOTEL dovrai versare tramite bonifico la cifra di EURO 150 entro l'11/05/2025 AI SEGUENTI RIFERIMENTI:**

**BONIFICO DA EURO 150 INTESTATO A:**

Hotel Corno Nero – Oclini Srl

**IBAN:**

IT56F0604558670000000078600

**CAUSALE:**

"Gruppo RunningCoach Cognome Nome – 17/08 – 23/08"

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 8/06/2025 : senza spese**
- **Storno dal 9/06/2025 al 20/07/2025: spese di storno pari al 30% sull'importo totale del soggiorno**
- **Storno dal 21/07/2025 al 3/08/2025: spese di storno pari al 70% sull'importo totale del soggiorno**
- **Storno dal 4/08/2024, 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>





INNUMEREBOLI 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 **17/08/2025 AL 23/08/2025**.

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