

# RADUNI PER RUNNERS



Estate

2022, vieni a Correre in Altura!

Se sei un\* Runner appassionat\* e vuoi scoprire tutti i segreti per Correre al meglio ecco le date e le location dei 3 eventi che ho organizzato:

- Dal 30/6/22 al 3/7/22 a Predazzo
- Dal 18/8/22 al 21/8/22 a Livigno
- Dal 1/9/22 al 4/9/22 a Sestriere

Ti guiderò negli allenamenti dal Giovedì Pomeriggio alla Domenica Mattina, per un totale di 6 sedute di allenamento collettivo. Il programma sarà formulato in maniera tale da adattarsi ad ogni tipologia di Runner, dal Beginner all' Esperto.

Ho creato un raduno a misura di Runner, condivisione e divertimento saranno la base per renderlo 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.

## Cosa faremo nei 4 giorni insieme?

Correremo e lavoreremo sulle basi della corsa: Tecnica, Mobilità e Forza. Le località che ci ospiteranno offrono enormi potenzialità! Andremo in Pista di Atletica per gli allenamenti tecnici e veloci, mentre le lunghe piste ciclabili immerse tra i monti saranno lo scenario per le nostre Corse lunghe.

Ecco il programma\* dettagliato:

GIOVEDÌ POMERIGGIO

VENERDÌ MATTINA

VENERDÌ POMERIGGIO

SABATO MATTINA

SABATO POMERIGGIO

DOMENICA MATTINA

\* i programmi potranno subire modifiche o variazioni in base al meteo, esigenze del gruppo o organizzative degli impianti/location utilizzati.

## Informazioni Utili

(una settimana prima di ogni raduno verrà creato gruppo WhatsApp dedicato per organizzazione)

- Alloggio

I raduni nascono all'insegna della libertà e della condivisione degli allenamenti. È per questa ragione che sarete liberi di alloggiare nei posti da voi preferiti. Voglio però condividere con voi quali saranno i miei alloggi, così da eventualmente potervi fornire spunti utili alla vostra prenotazione.

A Predazzo sarò al TOURING HOTEL, Via Trento 5, Predazzo

A Livigno sarò allo CHALET DEL SOLE, Via Molin 447, Livigno

A Sestriere sarò allo CHALET EDELWEISS, Strada Azzurri d'Italia 7, Sestriere

- Tariffe\*\* (da saldare tramite bonifico\*):

**197 euro** se prenoti entro 30 giorni prima dell'evento (per Predazzo entro il 31/6/2022; per Livigno entro il 19/7/22; per Sestriere entro il 2/8/22).

**237 euro** se prenoti nei 29 giorni antecedenti all'evento (per Predazzo dal 1/7/2022; per Livigno dal 20/7/22; per Sestriere dal 3/8/22).

\*SERRA ALEXANDER

IBAN:

IT32K0567617295IB0000668343

CAUSALE:

RADUNO ESTIVO – LOCALITA' SCELTA (PREDAZZO, LIVIGNO, SESTRIERE)

Una volta effettuato BONIFICO INVIA COPIA ad alerunner91@gmail.com

\*\*il prezzo indicato include unicamente gli allenamenti collettivi (pernottamento, ingressi alle strutture e pasti non sono inclusi nella quota).

La quota comprende gli allenamenti collettivi guidati da me e la T-Shirt del Raduno.

- Condizioni di Cancellazione

In caso di annullamento del Raduno entro 7 giorni prima dall'evento è possibile chiedere rimborso per il 100% della quota (tolte le spese di bonifico).

In caso di annullamento del Raduno nei 7 giorni antecedenti l'evento è possibile chiedere rimborso per il 70% della quota (tolte le spese di bonifico). In alternativa sarà 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

- Obbligatorio:

Visita sportiva (agonistica o non agonistica)

Liberatoria per esonero da responsabilità durante le attività sportive praticate

