



NUOTA PEDALA E CORRI
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio e@mail ignazioantonacci@runningzen.it info 3389803260

Stage Vacanza Running Livigno (In altura)
Dal 19 al 26 Luglio 2021 in collaborazione con TRAVEL MARATHON

Di seguito il nostro programma:

1° GIORNO LUN. 19 LUGLIO.

Mattina

- Sistemazione in Hotel prescelto;
- Mattinata libera per visita a Livigno

Pomeriggio

- ore 16:00 circa riunione tecnica organizzativa:
 - . registrazione partecipanti;
 - . presentazione programma stage/vacanza e possibili escursioni da svolgere;
 - . consegna materiale tecnico.

2° GIORNO MAR. 20 LUGLIO > giornata dedicata in pista di atletica.

Mattina

- Esercizi mobilità articolare e riscaldamento;
- Test di Valutazione Funzionale (Test Conconi o Test del Lattato Ematico) presso il Centro Sportivo di Aquagranda Run&Play;
- Test analisi della corsa con strumentazione avanzata;
- Esercitazioni di potenziamento muscolare Functional Training Forrunning;
- Esercizi di Stretching;

Pomeriggio - ore 17:00 - Teoria

- Metodologia dell'allenamento (Programma di allenamento, 10 K, 21 K, 42 K).

3° GIORNO MER. 21 LUGLIO

Mattina

- Esercizi mobilità articolare e riscaldamento;
- Corsa collinare panoramica, prima parte del percorso Gara Stralivigno;
- Stretching;

Pomeriggio - ore 17:00 - Teoria

- Analisi e discussione risultati Test di Valutazione Funzionale;
- Mezzi e Ritmi di allenamento in base alla soglia anaerobica;
- Il potenziamento muscolare per il podista.

4° GIORNO GIO. 22 LUGLIO

Mattina

- Esercizi mobilità articolare, addominali e tecniche di corsa;
- Corsa collinare panoramica, seconda parte del percorso Gara Stralivigno;
- Esercizi di addominali e Stretching;

Pomeriggio - ore 17:00 - Teoria

- Alimentazione e Integrazione Sportiva per il podista;
- Prodotti utili in commercio e modalità di assunzione;
- La composizione corporea e test di valutazione per misurare la massa magra/grassa.

5° GIORNO VEN. 23 LUGLIO

Mattina

- Esercizi mobilità articolare, addominali e tecniche di corsa;
- Corsa Interval Training e Fartlekeniota e Analisi Tecnica di Corsa (in pista);
- Esercizi di Stretching;
- Consegna Pettorale e Relax presso centro benessere.

Pomeriggio - ore 17:00 - Teoria

- La maratona: quando affrontarla, come affrontarla, come prepararla;
- Mental Training: come sfruttare la mente per il raggiungimento dei propri obiettivi;
- La Stralivigno: analisi percorso gara, gestione ideale in base alle proprie capacità fisiche;

6° GIORNO SAB. 24 LUGLIO

Mattina

- Colloquio individuale, resoconto stage, rilascio attestato ASI/CONI, organizzazione preparazione individuale;
- Pranzo Pre Gara;
- Pomeriggio - ore 15:00 – GARA

MEZZA MARATONA STRALIVIGNO;

- Ritiro pettorale Stralivigno e relax centro benessere.
- Cena Festa di chiusura stage.

7° GIORNO DOM. 25 LUGLIO

ESCURSIONE FACOLTATIVA CON GIUDA ALPINA

(iscritta regolarmente al Collegio Regionale della Regione Lombardia Parco Nazionale dello Stelvio).

Consigliamo zainetto leggero e scarpe da Trekking

8° GIORNO LUN. 26 LUGLIO

- Partenza del gruppo e saluti.

Travelmarathon ha selezionato per la Stralivigno e lo Stage di Atletica solo Hotel di pregio perfetti per le esigenze dei runner e delle loro famiglie.

HOTEL* Sup. ALPEN VILLAGE**

- Il prestigioso Hotel*** sup. Alpen Village Bike & sorge ai margini del bosco secolare e vi regala una vista magica su Livigno: è il luogo ideale per chi vuole allenarsi e rilassarsi.
 - L'ampia palestra, attrezzata con i migliori macchinari dedicati agli sportivi rendono l'Alpen Village la base per tanti team nazionali per i loro allenamenti in altura.
 - E' dotato anche di un area benessere di oltre 3000 mt. quadri per il rilassamento più totale. La Spa è suddivisa in tre livelli e diversi ambienti che vi permettono di rigenerarvi guardando il panorama sulla valle di Livigno
 - Le nuove camere godono di una favolosa vista su Livigno e sono studiate per rendere il soggiorno confortevole e rilassante, il legno di avere riveste le pareti proprio per renderlo più caratteristico.
 - La colazione a buffet, spazia dal salato, con crepes e frittate preparate a vista. L'angolo test dedicato ai sapori della tradizione di Livigno come i formaggi, salumi e torte. La cena è ricca di proposte adatte a tutti. con i suoi antipasti, dolci e gustosi piatti degli chef, dalla pasta alla griglia, delizieranno il vostro palato e renderanno al tempo stesso il vostro soggiorno unico nel suo genere.
-
- **Assistenza Travelmarathon: SI**, presente in hotel almeno 2 dei nostri operatori;
 - **Pranzo Sportivo: SI**, il nostro hotel conferma un pranzo indicato per gli sportivi;

- **Briefing Tecnico pre-gara: SI**, confermato il ven. sera ore 19:30.

N TUTTI I NOSTRI HOTEL**/HOTEL*****

- In esclusiva per Travelmarathon, gli atleti potranno usufruire di un accesso anticipato alle camere rispetto il normale orario di check-in, ed un check out posticipato! oltre alla possibilità di lasciare le valige in un luogo custodito, il giorno della partenza;
- In ogni Hotel avrete a disposizione un operatore Travelmarathon 24h su 24h;
- Free Wi-Fi.

LA GARA : MEZZA MARATONA STRALIVIGNO

La Stralivigno nasce nel 2008 con poco più di qualche centinaio di atleti e da subito diventa un appuntamento fisso per gli amanti del Trail Running. Saranno circa 21 km che si snodano attraverso sentieri, strade bianche ed asfaltate in un percorso suggestivo ed emozionante. La partenza sarà nei pressi del centro sportivo Aquagranda.

24 LUGLIO 2021 si svolgerà la Stralivigno.

Confermate sono le Quote Pettorale, salvo esaurimento anticipato:

- La Quota Pettorale è di **30 Euro**.

Travelmarathon è un Travel Partner (TP) e i pettorali sono garantiti e possono essere ceduti solo se associati alla sistemazione alberghiera e all'assistenza del nostro Tour Operator.

IL PERCORSO MEZZA MARATONA

La partenza della Mezza Maratona è prevista alle ore 16:00.

Il percorso si presenta inevitabilmente impegnativo con il primo tratto in salita fino al km 8. Successivamente si presentano una serie di salì e scendi fino al 18° km.

I km finali sono sostanzialmente in picchiata fino alla zona di Aquagranda.

Tempo limite 3 h 30'.

Partenza gara ore 16:00

Le Quote si intendono a persona e per una sistemazione in camera doppia.

Ogni partecipante versa una **Quota di Partecipazione**

dal lun. 19 al lun. 25 Luglio (8 gg./7 notti) su richiesta è possibile anticipare di un giorno il proprio arrivo.

La Quota di Partecipazione è data:

1- Quota Acconto;

2- Quota Pettorale, per chi lo richiede;

3- La Quota Stage Runningzen (condotto dal Prof. Ignazio Antonacci di Runningzen);

4- Quota a Saldo.

1- La **Quota Acconto è di 100 Euro** a persona. Questo importo necessario per la sola prenotazione sarà detratto dalla Quota a Saldo da pagare circa 15/20 gg. prima della vostra partenza.

2- La Quota Pettorale:

- Mezza Maratona è di **30 Euro**.

3- La Quota Stage di Atletica Runningzen come da programma:

- Atleti già seguiti da Runningzen 250 Euro;

- Nuovi atleti Runningzen 300 Euro;

- Offerta Platinum (stage + consulenza per 6 mesi) 400 Euro.

3- La Quota a Saldo è riferita persona in camera doppia/matrimoniale:

- **463 Euro (8 gg./7 notti)** presso l'Hotel*** Sup. Alpen Village (CONSIGLIATO);

L'eventuale notte in più è di:

- 68 Euro presso l'Hotel *** Alpen Village.

In tutti i nostri hotel è sempre garantita l'assistenza, con la presenza del personale dello Staff Travelmarathon ed uno dei consulenti Runningzen

La Quota a Saldo viene versata 15/20 gg. prima della partenza. Quest'ultima è rimborsabile in caso di disdetta (vedere Condizioni Generali).

Famiglie/Bambini:

Travelmarathon vuole tutelare le famiglie ed in particolar modo i bambini, ecco perché, da sempre ha deciso di ridurre i costi ottenendo degli importanti sconti per i vostri figli. Al riguardo consigliamo di inviare una richiesta indicando l'età dei bambini in modo da essere precisi nel formulare un preventivo.

Viaggiatori Singoli:

Travelmarathon pensa anche a Voi se desiderate dividere la stanza con un altro corridore, ci impegneremo affinché ciò avvenga.

Per chi invece decide di avere fin da subito una Doppia uso Singola, il costo per i 8 gg./ 7 notti è di 599 Euro.

La quota comprende:

- Sistemazione presso Hotel **** (per il n. di notti richieste);
- Assistenza Travelmarathon in Hotel (un accompagnatore è reperibile 24h);
- Assistenza Runningzen;
- Ritiro del pettorale e consegna direttamente in hotel;
- Ingresso presso la pista di Atletica Aquagranda;
- Utilizzo della palestra con attrezzature professionali;
- Servizio Lavanderia indumenti sportivi (saranno consegnati ogni sera e restituiti il giorno dopo);
- Utilizzo del Panorama Village SPA di 3000 mq;
- Stage di Atletica Runningzen comprendente quanto indicato nel programma;
- Abbigliamento tecnico Travelmarathon e Runningzen;

- Deposito bicicletta e angolo meccanica (per chi desidera portare al seguito la propria bike);

La quota non comprende:

- Assicurazione Mondial Assistance (6.90 Euro - CONSIGLIATA);
- Spese Gestione Pratica (10 Euro – oltre i 12 anni);
- Pasti e bevande;
- Il prezzo dei biglietti per tutti i trasferimenti (bus/taxi), visite ed escursioni;
- Mance extra in genere e tutto quanto non espressamente indicato come compreso.

***** NOVITA 2021 *** ALL INCLUSIVE (COLAZIONE + PRANZO SPORTIVO + CENA) a soli:**

- **79 Euro** per l'intero periodo scelto (8 gg./7 notti)

Acqua inclusa!

Prenotazioni

Iscrizioni: inviare la [Scheda di Iscrizione](#) utilizzando l'apposito [link](#).

Pagamento Quota Acconto: (per persona) + eventuale Quota Pettorale.

Quota a Saldo: 30/20 giorni prima della partenza.

Chiusura iscrizioni: al raggiungimento al raggiungimento del numero massimo.

Su richiesta per i gruppi/singoli

- Trasferimenti esclusivi fermata del bus - Hotel;

- Tour con Guida montana esperta (locale).

Non esitare a contattarmi per ulteriori chiarimenti : **338/9803260**

Per richiedere modulo iscrizione stage e prenotarsi : ignazioantonacci@runningzen.it