



Running Stage Livigno 2015

Date	Località	Giorni	Costo Hotel	Costo Stage	Scadenza iscrizione
dal 20 al 25 luglio	Livigno	5 (6 notti)	in camera doppia 1/2 pensione 300,00 €- in camera singola 1/2 pensione 350,00 € (*)	190,00 €	entro il 10 luglio

Servizi Hotel compresi nel prezzo:

Entrata al Centro Benessere "La Ninfea" (bagno turco, idromassaggio, sauna, percorso kneipp - aperto dalle 16:00 alle 19:00)
Servizio lavanderia per capi tecnici (indispensabile portare la retina personale) - Wi-Fi - Biciclette - Garage coperto

Programma Stage

1° giorno lunedì

13:00 Sistemazione presso l'Hotel - Presentazione Stage.

2° giorno martedì

09:30 Preparazione alla seduta di corsa + potenziamento in salita; Esercitazioni di Stretching.
17:30 Riunione tecnica: "ALIMENTAZIONE E SISTEMI ENERGETICI"; dibattito.

3° giorno mercoledì

09:30 Allenamento di Corsa Lenta + Esercitazioni per la Tecnica di corsa.
17:30 Riunione tecnica: "Organizza al meglio il tuo allenamento".

4° giorno giovedì

09:30 Lungo Lento percorrendo i sentieri dove si allenano i campioni.
Pomeriggio Libero; Cena Valtellinese in Baita (su prenotazione)

5° giorno venerdì

Mattinata Libera

18:00 Riunione tecnica: "Come affrontare la Gara"; Rilascio Attestati di partecipazione.

6° giorno sabato

08:30 circa Uscita di corsa lenta (facoltativa); Fine Stage
15:00 Stralivigno e Staffetta c/o Aquagranda Livigno Sport Fitness Centre

Il programma potrebbe subire delle variazioni



LIVIGNO dal 20 al 25 luglio 2015

ISCRIZIONI

Per iscriverti devi comunicare la Tua intenzione a partecipare allo stage scrivendo al seguente indirizzo e.mail runningstage@gmail.com e versare l'acconto secondo le modalità sotto descritte:

L'ACCONTO VERSATO SERVE PER BLOCCARE LA STANZA DELL'HOTEL

Data	Caparra da versare	Scadenza iscrizione
dal 20 al 25 luglio	100,00 €	entro il 10 luglio

Il versamento dell'acconto va eseguito,specificando nella causale "STAGE RUNNING LUGLIO":

- › con **bonifico bancario** a favore di Hotel Valtellina
c/o BANCA POPOLARE DI SONDRIO, Agenzia di Livigno - via Sant
Antoni Hotel Valtellina S.a.s.
IBAN: IT11 S056 9652 2000 0001 0339 X07
SWIFT:POSOIT22
- › con **carta di credito** contattando direttamente l'Hotel Valtellina all'indirizzo e-mail info@hvaltellina.it oppure
chiamando il +39 0342.996781
- › con **vaglia postale** intestato a Hotel Valtellina, via Saroch 350 - 23030 Livigno (SO)

La **CAPARRA** si intende come prenotazione della stanza
Il **SALDO** (Hotel + Stage), verrà versato sul posto.

Penali in caso di rinuncia: l'acconto versato non sarà rimborsabile ma l'Hotel Valtellina dà la possibilità di utilizzarlo entro un anno, anche cedendolo ad amici o conoscenti.

Andrea Gornati

