

## RUNNING STAGE LIVIGNO DAL 25 al 31 AGOSTO 2024

### **SISTEMAZIONE ALBERGHIERA: HOTEL AMERIKAN 4 STELLE**

L'hotel Amerikan di Livigno è il massimo per uno sportivo! Oltre alla splendida Location, a due passi dalla ciclabile in una delle zone più belle e tranquille della valle, l'Hotel può vantare uno dei migliori centri benessere di tutta Livigno e una splendida Piscina ad elettrolisi salina (Senza cloro).

Da anni questa importante e storica struttura Livignasca diventa, specie nei mesi estivi da giugno ad agosto, il quartier generale di molte federazioni mondiali di atletica leggera, ciclismo e canottaggio. Non è raro ritrovarsi seduti a tavola con seduto affianco una medaglia d'oro olimpica o un vincitore del Giro d'Italia.

Le camere: Design moderno, atmosfere esclusive e materiali pregiati combinati in perfetta armonia: gli originali elementi in legno e i materiali di qualità forgiato l'ambiente intimo e particolare delle camere, ciascuna realizzata con un tocco esclusivo.

"Ad un certo punto sentirete il bisogno di svegliarvi ed avere di fronte un paesaggio di montagna e...il silenzio, un posto dove la forza e la pace della natura pervadono profondamente il vostro io."

### **QUOTE ISCRIZIONE**

#### **PER PERSONA in CAMERA DOPPIA COMFORT (HOTEL + STAGE): € 733,00**

(Costo Hotel 6 notti € 534,00 – Costo Stage € 199,00)

- Supplemento per camera doppia uso singola: +50% sui prezzi indicati sopra
- Eventuale supplemento pensione completa: €15,00 per persona per giorno

#### **PER PERSONA in SUITE (HOTEL + STAGE): € 880,00**

(Costo Hotel 6 notti € 681,00 – Costo Stage € 199,00)

- Supplemento per camera doppia uso singola: +50% sui prezzi indicati sopra
- Eventuale supplemento pensione completa: €15,00 per persona per giorno

#### **\*PER PERSONA in CAMERA DEPENDANCE (HOTEL + STAGE): € 673,00**

(Costo Hotel 6 notti € 474,00 – Costo Stage € 199,00)

- Eventuale supplemento pensione completa: €15,00 per persona per giorno

\*Le camere Dependance sono disponibili in numero limitato; **Solo per ospiti in camera doppia, tripla o quadrupla. NO SINGOLE**

## **LE QUOTE HOTEL + STAGE COMPREDONO:**

- Iscrizione allo STAGE con diritto di partecipare a tutte le attività in programma
- Mezza Pensione (ACQUA AI PASTI INCLUSA)
- Utilizzo del NUOVO Centro Benessere con Piscina (sauna, bio sauna, bagno turco, idromassaggio)
- Garage Coperto
- Livigno Card: prezzi agevolati e/o gratuità per varie attività
- Servizio lavanderia per sportivi (RETINE PER BUCATO da portare da casa)
- 

## **POLITICA PRENOTAZIONE/PAGAMENTO**

### **CAPARRA HOTEL + STAGE:**

€ 150,00 a partecipante (caparra 2 persone in camera doppia = 300 euro)

La CAPARRA è da intendersi:

€ 100,00 come prenotazione della camera + € 50,00 acconto STAGE.

- Il saldo dell'hotel potrà essere effettuato al momento del check-out direttamente al Front Desk dell'hotel Amerikan.
- Il saldo della quota stage avverrà direttamente a Livigno.
- Le caparre non sono rimborsabili



### **IBAN per il versamento della Caparra**

IT63X0100501600000000017201

Nella causale scrivere:

“Nome Cognome dei partecipanti + Running Stage dal 20 al 26 Agosto 2023”

Prima di versare la caparra scrivere a [runningstage@gmail.com](mailto:runningstage@gmail.com),

oppure chiamare il +39 333 3442 728 per avere conferma sulla disponibilità di posti.

### **POLICY CANCELLATION HOTEL**

Disdetta entro 45-30 giorni: penalità 30%

Disdetta entro 30-21 giorni: penalità 50%

Disdetta entro 21-15 giorni: penalità: 70%

Disdetta entro 15 giorni - no show: penalità 100%.

## **PROGRAMMA STAGE**

1° giorno

17:30 Registrazione partecipanti

18:00 Presentazione Stage + Uscita di corsa di ambientamento

2° giorno

09:30 Corsa Lenta 60 min + Esercitazioni per la Tecnica di Corsa

18:00 Riunione tecnica: "Impostazione dell'allenamento per le Gare lunghe"

3° giorno

09:30 Seduta di Interval Training + Seduta di Postural

18:00 Riunione tecnica: "Nutrizione/Integrazione nello sport di endurance"

4° giorno

09:30 Allenamento Collinare sfruttando parte del percorso della [Gara Stralivigno](#)

Pomeriggio LIBERO

5° giorno

Mattina LIBERA

18:00 Riunione tecnica: "La tecnica di corsa"

6° giorno

09:30 Allenamento Lungo sfruttando la ciclopedonale di Livigno.

18:00 "La tecnologia a supporto del runner / Dibattito Libero"

7° giorno

08:00 Seduta di corsa lenta rigenerativa (facoltativa) / 10:00 Fine Stage

Per info sullo stage potete scrivere a [runningstage@gmail.com](mailto:runningstage@gmail.com) oppure potete scrivere direttamente dalla pagina dei [contatti](#)

Il seguente programma potrebbe subire variazioni, cambiamenti e integrazioni