



"RUNNING/CAMP"

ISOLA D'ELBA (Marina di Campo)

**SCOPRI L'ISOLA CORRENDO
(adatto a tutti i livelli)**

**Running Camp Large 1 Settimana in Hotel Dei Coralli Superior +Traghetto (a/r):
Euro 619,00 (Opzione presso Hotel Barcarola 2 a Euro 521)**

COSTO SINGOLO RUNNING/CAMP: 240 Euro

**Running Camp Medium 1 Week lungo in Hotel Dei Coralli Superior +Traghetto (a/r):
Euro 389,00 (Opzione presso Hotel Barcarola 2 a Euro 332)**

COSTO SINGOLO RUNNING/CAMP: 175 Euro

Le isole sono luoghi di fuga. Ci affascina sognarle. Ci rapiscono una volta approdati

COSA OFFRE UN RUNNING CAMP?

Il Running Camp è una proposta di vacanza che viene prevista in un contesto naturalistico con scorci mozzafiato, natura selvaggia e incontaminata, scenari emozionanti e che, nella sua programmazione, prevede spazi per la corsa e di tutto ciò che lo riguarda, trascorrendo insieme una piacevole vacanza, accompagnati da esperti del settore. Il periodo varia dai 5 a 8 giorni.

CHI PUO' PARTECIPARE? TUTTI...

Tutti gli appassionati della corsa: principianti o atleti evoluti, chi corre gare su strada, in pista, maratone, o che non ha corso nessuna gara e tutti coloro che amano correre. Mentre per la tua famiglia (compagna, figlio, amico o semplice accompagnatore) se lo vorrà potrà scegliere tra le numerose attività che mettiamo a disposizione nella struttura alberghiera (palestra, piscina, tennis, nuoto, acquagym, hidrobike, ecc), oppure potranno decidere di non far nulla e godersela comodamente sdraiati al sole in un lettino della nostra piscina o in spiaggia (a 100m).

COSA SI FA E QUANDO?

Ci dedichiamo al nostro comune hobby, la corsa. Visitando i posti più belli dell'isola. In sentieri fuori dal traffico, nei boschi, in spiaggia e in montagna. La giornata è strutturata in modo da lasciare anche del tempo libero. Al mattino c'è il ritrovo alle ore 8:45 con risveglio muscolare, poi partenza per l'allenamento alla scoperta di nuovi fantastici angoli dell'isola (ogni giorno una location diversa), con rientro alle ore 13:00 ca. Al rientro si è liberi fino alla mattina successiva. Solo un pomeriggio (della settimana), ci ritroveremo per una riunione tecnica/dibattito sulla teoria dell'allenamento e dell'alimentazione e su eventuali dubbi e chiarimenti in generale. Per chi vorrà può approfittare delle visite guidate in luoghi di interesse particolare del territorio (con sconti riservati). Per il giorno di arrivo e di partenza non vi sono attività.

LA LOCATION

Una zona aperta e soleggiata che si rivela particolarmente adatta a soddisfare tante esigenze, grazie ad una serie di punti di forza. Si parte dalla zona dove alloggerete "Marina di Campo", delizioso paese in posizione geograficamente centrale sull'isola, quindi perfetta come punto di partenza per visitare tutto il territorio; località tra le più belle, comode e caratteristiche dell'Elba; mentre l'hotel si trova a ca 100mt. di distanza dal mare e a 500mt dal centro cittadino.

Si passa a visitare luoghi incontaminati e ancora poco sfruttato turisticamente; si prosegue con la molteplicità dei percorsi di allenamento e l'adattabilità degli stessi ai diversi livelli degli ospiti, dal semplice appassionato all'atleta evoluto.

OFFERTE E CALENDARIO:

Formula Settimanale "Running Camp Large" ad euro 619,00. Comprende: Hotel Dei Coralli Superior 8 giorni e 7 notti + Traghetto Auto e 1 passeggero (a/r). **(Opzione presso Hotel Barcarola 2 a Euro 521).**

- Settimana 13 - 20 giugno **COMPLETO**
- Settimana 20 - 27 giugno (non incluso il **Costo Camp: 240 euro**)
- Settimana 27 - 4 luglio (non incluso il **Costo Camp: 240 euro**)
- Settimana 29 - 5 settembre **COMPLETO**
- Settimana dal 5 - 12 settembre (non incluso il **Costo Camp: 240 euro**)

Formula Week-end lungo "Running Camp Medium" ad euro 389,00. Comprende: Hotel Dei Coralli Superior 5 giorni e 4 notti + Traghetto Auto e 1 passeggero (a/r). **(Opzione presso Hotel Barcarola 2 a Euro 521).**

- 16 - 20 Giugno **COMPLETO**
- 23 - 27 Giugno (non incluso il **Costo Camp: 175 euro**)
- 30 - 4 Luglio (non incluso il **Costo Camp: 175 euro**)
- 1 - 5 Settembre **COMPLETO**
- 8 -12 Settembre (non incluso il **Costo Camp: 175 euro**)

COSA COMPRENDE LA QUOTA?

- Sistemazione di 8gg e 7 notti in Hotel Dei Coralli (con piscina, palestra, area giochi bimbi, parcheggio riservato, campo da tennis e calcetto, a 100mt dalla spiaggia)
- Traghetto Andata e Ritorno
- Maglietta, Canotta, Integratori, Sacca, Borraccia e Diploma;
- Biglietto per la vetta più alta dell'Isola in Cabinovia (1019mt);
- Esperto del settore (da supporto);
- Servizio Fotografico;
- Consulenza dell'alimentazione Sportiva;
- Consulenza teorica dell'allenamento e della corsa;

- Attività per tutta la famiglia: palestra, lezioni di tennis, lezioni di nuoto, acquagym, hidrobike, fitness (su richiesta);
- Transfert dal porto (su richiesta);

Di Cicco Damiano - Chi sono:

- Atleta: Mezzofondista, Pista, Strada, Trail, Triathlon (ex calciatore)
- Organizzatore di eventi sportivi, tra cui la Maratona dell'isola d'Elba
- 2019 Laureato in Scienze Motorie
- 2017 Brevetto da istruttore di nuoto
- 2016 Corso per istruttore tecnico di atletica leggera (F.i.d.a.l.)
- 2013 Corso Personal trainer
- 2013 Brevetto di abilitazione professionale di bagnino di salvataggio
- 2012 Corso preparatore atletico e sportivo

TEMPI E TERMINI:

- Si richiede conferma definitiva entro e non oltre 3 settimane precedenti alla data del Camp, per permettere alla struttura alberghiera e alla compagnia di navigazione di procedere al regolare svolgimento delle pratiche del caso. A conferma del pacchetto (fino a due settimane precedenti la data del camp), può bastare solamente il saldo del singolo camp/quota di partecipazione.

METODO DI PAGAMENTO CAMP:

- Tramite bonifico bancario intestato a A.s.d. Elba Runners
- IBAN: IT12C0537274580000011021321

Attività convenzionate e attrattive (con sconto del 10%):

- Ristorante da Paolo (Viale degli Etruschi - Marina di Campo)
- Ristorante Dieci Lire www.diecilire.it (loc. La Pila - Marina di Campo)
- Cabinovia Monte Capanne www.cabinovia-isoladelba.it (la vetta più alta dell'isola)
- Acquario dell'Elba www.acquarioelba.it
- Il Convio di Cavoli www.ilconvio.com (presso una delle spiagge più bella dell'isola)
- Miniere www.minieredicalamita.it
- Locman www.locman.it
- Acqua dell'Elba www.acquadellelba.com
- Noleggio bike, scooter e auto www.velonext.com
- Giro Isola in Barca: Per info e prenotazioni Ruggero 3923186962 - Luciano 3283781032

*

La proposta è rivolta principalmente a persone provenienti da fuori regione, ma non vengono esclusi gli appassionati della vicino Piombino o di casa che possono aggregarsi e vivere questa esperienza senza essere necessariamente obbligati al pernottamento. Per il momento ci appoggiamo al sito internet della Maratona dell'Isola d'Elba (dove troverete tutte le informazioni), ma siamo già al lavoro su un nostro specifico sito internet.

Per info Camp:

www.maratonadellisoladelba.it – maratonaelba@gmail.com – Cel: 3492685368