LIVIGNO RUNNING EXPERIENCE 2026 - PER TUTTI QUELLI CHE AMANO LA CORSA!

Se ti piace la corsa, queste esperienze di allenamento e vacanza fanno per te: vieni a correre con noi!



CHI PUÒ PARTECIPARE?

✅ Principianti (hai appena iniziato con la corsa!), intermedi (corri da qualche anno!) e avanzati (corri da parecchio tempo!) che vogliono migliorare la propria corsa, movimento e allenamenti

✅ Atleti di Mezzofondo, corsa su strada e pista. Fondo, Trail Running, Triathlon,

✅ Chi vuole condividere la corsa e gli allenamenti con altre persone in un ambiente rilassante ma motivante e stimolante

✅ Chi vuole godersi una vacanza in compagnia all'insegna del benessere e dello sport senza dover pensare a nulla

✅ Chiunque voglia prepararsi per le gare di fine estate o autunno.

Pensi di non essere all’altezza?! **Non importa il tuo livello di partenza: creiamo dei gruppi di lavoro omogenei e personalizziamo l'allenamento in base alle tue capacità!**



QUANDO?

📆 Dal 16 al 23 agosto 2026, 7 notti. Possibilità di 10 notti fino al 26, o 3 notti da concordare in base alla richiesta!

DOVE?

In un posto spettacolare, **Livigno.**



Alloggeremo presso l'**Alpen Resort Bivio****,** hotel panoramico con ambienti eleganti, perfetto per chi ama la corsa, la bici e il relax. **Scopri l'hotel qui**

COSA FAREMO INSIEME?

🏃 **Allenamenti e formazione su:**

- Allenamenti di corsa in ambienti naturali spettacolari
- Lavori sul piede e tecnica di corsa
- Video Analisi della corsa e proposte operative
- Mobilità e Stabilità del corpo in palestra
- Rinforzo muscolare e metodi di allenamento
- Riunioni
- Allenamenti sulla Pista di atletica
- Allenamenti di forza ed esercizi
- Test da rifare in autonomia durante l'anno
- Gite escursioni extra

🔹 **Pista di atletica** (per tesserati FIDAL: ingresso €3)

Durata allenamenti:

Ogni sessione collettiva dura **60-90 minuti.**



Le Attività sono facoltative: la quota non varia in base alla partecipazione!





PROGRAMMA DETTAGLIATO GIORNALIERO *(soggetto a variazioni per meteo o esigenze del gruppo iscritti)*

Giorno 1
Arrivo per Pranzo h 13:00

Sistemazione nelle camere post-pranzo (check in garantito ore 16:00)
presentazione attività pre allenamento
corsa facile di ambientamento

Giorno 2
mattino: Corsa in Val delle Mine

Post-pranzo in terrazza: check gruppo

pomeriggio: Tecnica in pista con ostacolini e cinesini + allunghi sui 100m con riprese video + allunghi su prato senza scarpe con riprese video

Giorno 3
mattino: RUNNER CHECK UP - esercizi di autovalutazione + esercizi core in palestra e parte alta

pomeriggio: Corsa Lenta Recupero 10km al Lago di Livigno (Ponte delle Capre)

Giorno 4
mattino: Val di Viola - partenza da Hotel Viola Allenamento di ripetute/seduta di Fartlek con i "giochi di velocità" (in base al meteo: esempio seduta salite, 15' wu + 10x100m Salite + 15' cd)

pomeriggio: lavoro in palestra parte alta a stazioni trazioni verticali, orizzontali, spinte vert e orizzontale + stretching schiena e globale

Giorno 5
mattino: ripetute in pista, lavoro differenziato in base al livello/gara su distanze 400-800m

pomeriggio: Tour in Val Federia con E-Bike (extra)
Triatleti: Nuoto ripetute sui 50m

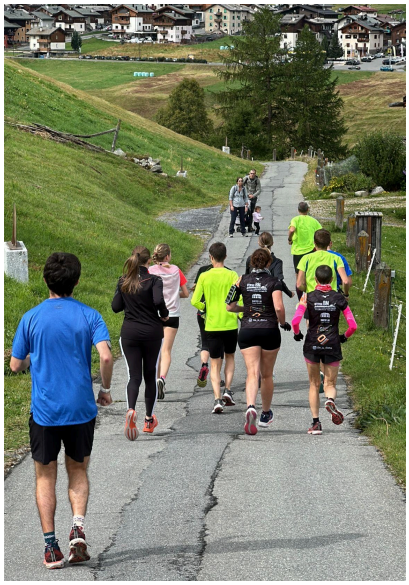
Giorno 6
mattino: Corsa Lunga ai Laghi di Cancano, 1h di viaggio auto, parcheggio 5€ (giro a "8" intorno ai laghi sono 19k)
Triatleti: arrivo ai Laghi in bici

pomeriggio: Libero

Giorno 7
eventuale lavoro sul respiro, stretching e mobilità dinamica

Giorno 8
mattino: colazione, corsa facoltativa e saluti finali

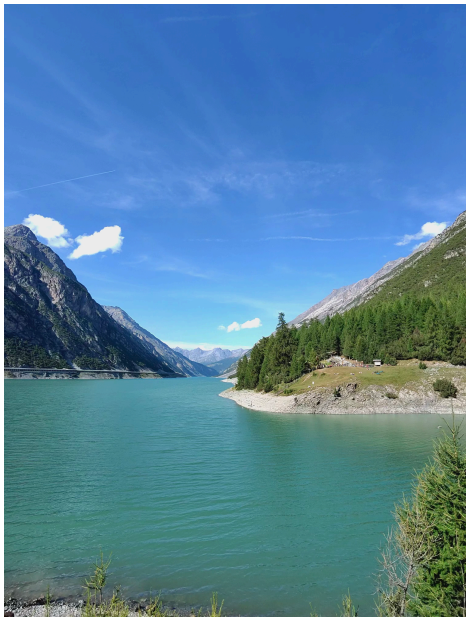




COSA È INCLUSO?

✅ **Allenamenti guidati**
✅ Trattamento: **Pensione completa** MENÙ SPORTIVO a pranzo (acqua inclusa, altre bevande escluse), cena e colazione con super buffet 😋
✅ Utilizzo **palestra con attrezzatura professionale** per allenamenti e test
✅ **Servizio lavanderia** indumenti sportivi (portare rete per indumenti o acquistarla in loco a €12)
✅ utilizzo di **Nuovo Panorama Village SPA 3000 mq**
✅ **Deposito bike** e angolo meccanica
✅ **Parcheggio incluso**
✅ Attività di intrattenimento per famiglie
✅ Area bimbi con miniclub e giochi

Eventuali Extra sono per altre attività o spese personali non in elenco



INFORMAZIONI SU LIVIGNO

🚍 Trasporti, il pullman navetta ferma davanti all'hotel.
🌲 Scopri le attività extra: Clicca qui

PREZZI & ISCRIZIONI

📌 Prezzi per persona: **in tabella sono indicate le cifre dal 16 al 23 agosto 2026 per 7 notti.**

📌 **Possibilità di 10 notti** fino al 26 agosto, **o anche meno** di 7 notti da concordare in base alla richiesta!

Tipo di Camera	**Prezzo per Persona (€)**
Singola	1.457,50 €
Doppia***	1062,00 €
Doppia Classic New****	1300,00 €
Tripla/quadrupla	1006,00 €

Sono benvenuti anche gli Accompagnatori!
Godranno delle stesse condizioni agevolate dei partecipanti al raduno.

Tassa di soggiorno esclusa: Euro 2,50 (camere 3 stelle) oppure Euro 3,50 (camere 4**** suite)

📌Numero massimo di partecipanti per raduno: 20* (Previo conferma disponibilità posti da parte dell'hotel!)
📌 Possibilità di condividere la stanza con altre persone
📌Check-in: camera garantita h. 16:00 || Check-out : h. 10:00
📌 *Doppia Classic New****: 2 persone | 16 m2 Nuove camere piccole e graziose in stile alpino/moderno, armadio a vista, alcune con balcone, comodi bagni con doccia, bidet, TV Led 32", FREE wi-fi, servizio cortesia, ubicate nello chalet 1 dotato di ascensore, a 200 mt dal corpo centrale raggiungibile attraverso comodo corridoio interno. Guardale sul sito

---

Come prenotare il tuo posto

💰 **Versa una caparra di € 500 entro il 31 maggio 2026**

- 🔹 **Bonifico intestato a:** Runners Academy ASD
- 🔹 **IBAN:** IT02H0306909606100000191414
- 🔹 **Causale:** Allenamento in Altura
- 🔹 **Invia la ricevuta a:** runnersacademy.info@gmail.com

Nella mail indica:

- Oggetto: Livigno 2026
- Nome e cognome dei partecipanti
- Tipo di camera scelta (singola, doppia, tripla, quadrupla)

📩 **Iscriviti qui:**

PRIMA VOLTA CHE VIENI **CLICCA QUI**

HAI GIA' PARTECIPATO? **CLICCA QUI**

📱GRUPPO WHATSAPP PER INFO E AGGIORNAMENTI 📲 **ENTRA QUI**

💰il **saldo** dovrà essere effettuato **entro il 28 luglio 2025**

REQUISITI & DOCUMENTI NECESSARI

✔️**Tesseramento obbligatorio 50 €**, solo se per il 2026 non hai già attivo un tesseramento alla Runners Academy!
✔️**Certificato medico** sportivo, agonistico o non agonistico di buona salute valido per le date dell'evento
✔️ **Liberatoria** per attività sportive e uso foto/video

COSA PORTARE?

🎽 Abbigliamento sportivo adeguato per corsa e trekking
🧘 Tappetino per esercizi
💦 Acqua
⌚ Cardiofrequenzimetro (da polso o fascia) per monitoraggio allenamenti

---

📞 INFO & CONTATTI

☎️ **Carlo:** 3404775665
📩 **Email:** runnersacademy.info@gmail.com

🏃 **Non limitarti a correre: vivi un'esperienza unica tra sport, benessere e relax e vivi al meglio la tua vacanza!**
🔥 **Prenota subito il tuo posto!**

Ti aspettiamo ad allenarti insieme a noi! #RunLikeAWolf