Maratone nel Mondo®

RUNNING CAMP

by FRANCA FIACCONI

Running Camp in alta quota 2027

St. Moritz 1.800 s.l.m.(Engadina, Svizzera)

27 Giugno – 3 Luglio 2027

Vivi un' esperienza unica che trasformerà il tuo modo di correre:
corri, migliora la tua tecnica e rigenerati immerso nei paesaggi in alta quota dell'Engadina tra i 1.800 e i 2500 mt. con

FRANCA FIACCONI

- *L'unica maratoneta italiana ad aver vinto la Maratona di NEW YORK (oltre a 2 secondi, un terzo e un quarto posto)*
- *L'unica maratoneta italiana arrivata 8° nella classifica assoluta, e vincitrice femminile della massacrante MARATHON DES SABLES*
- *Oggi Coach professionista a Roma, specializzata in atleti amatori e master*



A chi è rivolto il Running Camp?

- *A runner amatori di ogni livello che vogliono migliorare le proprie performance*
- *A chi cerca l'approccio mentale corretto e consapevole in allenamento e in gara*
- *A chi vuole correggere e migliorare la sua tecnica di corsa in modo personalizzato*

Che cosa può insegnarti chi ha vinto la Maratona di New York?

- *Ad affrontare le difficoltà di un Maratona ed a gestire la gara*
- *A dominare il tuo gesto atletico e la tua mente durante tutta la gara*
- *A capire quanto vuoi migliorare, non importa quanto sei veloce*
- *A tornare a casa con un bagaglio tecnico superiore*

Perché a St. Moritz?

- *La città è a 1.800 mt. s.l.m. e c'è una pista di atletica, a pochi minuti dal nostro hotel*
- *E' la base di allenamento delle migliori squadre nazionali europee*
- *Ci sono percorsi modulabili tra i 12 e i 20 km in quota per il lungo di gruppo sull'ampio altipiano dell'Engadina*
- *C'è un percorso di 5 km lungo il lago di St. Moritz*
- *C'è un percorso con fondo finlandese di 1 km a 2.500 mt s.l.m.*

Una settimana intensa e coinvolgente, pensata per Runners di ogni livello che vogliono spingersi oltre i propri limiti, migliorare sensibilmente le proprie performance e riscoprire la corsa con una mentalità innovativa e consapevole, in armonia con le straordinarie potenzialità del proprio corpo.

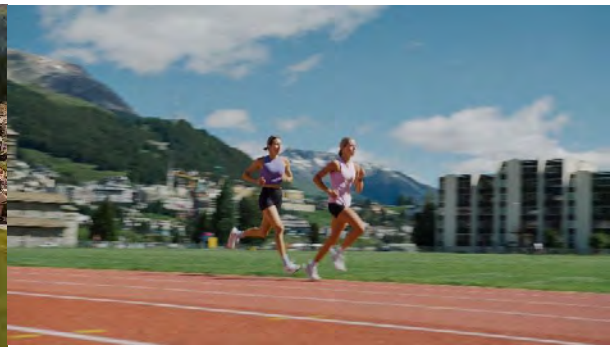
Grazie a un programma di training che combina sessioni di allenamento mirate, test sul campo, correzioni tecniche personalizzate, workshop teorici sul campo e momenti di recupero attivo in location iconiche dell'atletica mondiale, potrai vivere una crescita completa: scientificamente fondata, appassionante e condivisa con altri runner motivati come te.

Imparerai a dominare non solo il gesto atletico, ma anche la mente durante allenamenti e gare, arricchendo il tuo bagaglio tecnico e culturale e sciogliendo finalmente i tanti dubbi che ogni Runner si porta dentro.

Ogni giornata si apre con sessioni di corsa su percorsi variati (asfalto, sterrato, pista sintetica), esercizi dedicati a migliorare la tecnica di corsa e didattica specifica per affrontare in modo efficace sia le salite sia le discese. Completeranno il programma varie tecniche di stretching moderno, specifiche per il running, e interventi individuali sul campo, che ti offriranno correzioni preziose e spunti di apprendimento anche osservando gli altri partecipanti.

Preparati a vivere la corsa come non hai mai fatto prima: più forte, consapevole e motivato!





Running Camp in alta quota St. Moritz

27 Giugno – 3 Luglio 2027

Perché scegliere questo Camp?

Allenamento su misura, gruppi divisi per ritmo, dal principiante all'atleta esperto

Feedback personalizzati, analisi tecnica dedicata e consigli pratici per un rapido miglioramento

Location perfetta in un ambiente unico e rigenerante, dove si allenano i campioni

Kit esclusivo: maglia ufficiale e gadget tecnici firmati dai nostri sponsor, per sentirti parte di un team vincente.

Base logistica:

Hotel Corvatsch,3* St. Moritz Bad. Hotel tradizionale alpino molto confortevole con un ottimo ristorante, a 400 mt dal lago di St. Moritz dove inizia il tracciato di corsa, a 250 mt dalla pista di atletica. A pochi minuti dalle funivie. Trattamento di mezza pensione, con prima colazione a buffet e cena.





https: //www. hotel-corvatsch.ch/

Programma giorno per giorno:

DOMENICA 27 GIUGNO – BENVENUTI AL RUNNING CAMP

Benvenuti al Camp! Arrivo a St. Moritz in autonomia e accettazione dalle 15.00 in poi all'hotel Corvatsch, a St. Moritz Bad, nel cuore della Val Engadina, a pochi passi dal lago di St. Moritz. Sistemazione nelle camere riservate.

17.00 / 18.30 Incontro di benvenuto con il Team di esperti, presentazione del programma e consegna del kit ufficiale (maglia del Camp, zainetto, programma).

18.30 / 19.30 Sessione soft di riscaldamento; una rigenerante corsa panoramica di 4/5 km intorno al lago, per entrare subito in sintonia con il territorio e con il gruppo.

20.00 cena di benvenuto , occasione perfetta per conoscersi e condividere le aspettative del Camp.

LUNEDI 28 GIUGNO – TECNICA E BIOMECCANICA: ELEVA IL TUO STILE DI CORSA

07.00 / 08.00 Prima colazione

09.00 / 11.30 Allenamento tecnico avanzato presso la pista di Atletica di St. Moritz, a 250 mt dal nostro hotel.
Analisi video personalizzata per evidenziare punti di forza e aree di miglioramento.
Esercizi mirati di coordinazione, agilità e propriocezione, fondamentali per ottimizzare la performance e prevenire infortuni.

Tempo dedicato al relax, al pranzo in autonomia e ad attività di visita e ricreative che saranno proposte dal nostro Team.

17.00 / 18.00 Sessione di stretching e mobilità articolare per mantenere il corpo elastico e pronto agli stimoli successivi.

20.00 cena in gruppo in hotel, che vanta uno dei migliori ristoranti della città.

MARTEDI 29 GIUGNO – VARIAZIONI DI RITMO E ALLENAMENTO SPECIFICO

07.00 / 08.00 Prima colazione

09.00 / 11.30 Sessione intensiva di workout qualitativo tra Lago di St. Moritz e pista:
riscaldamento dinamico con andature diverse.
ripetute e fartlek suddivisi per gruppo di ritrmo, progettati per sviluppare “il motore” del runner, defaticamento per favorire il recupero.
Tempo dedicato al relax, al pranzo in autonomia e ad attività di visita e ricreative che saranno proposte dal nostro Team.

17.00 / 18.00 Sessione di stretching e mobilità articolare per mantenere il corpo elastico e pronto agli stimoli successivi.

20.00 cena in gruppo in hotel in un’atmosfera sportiva e informale.

MERCOLEDI’ 30 GIUGNO – TRAIL EXPERIENCE E RIGENERAZIONE – NATURA E MINDSET

07.00 / 08.00 Prima colazione

09.00 / 11.30 Avventura naturalistica tra i laghi dell’Engadina: ST. Moritz, Champfer, Silvaplana.
Corsa a ritmo lento, per il recupero attivo: focus sulla tecnica di corsa con gestione efficiente di salite, discese e terreni sterrati.
Se le condizioni atmosferiche lo consentiranno (assenza di neve residua, fondo accessibile, impianti aperti) trasferimento a Coviglia – Lej Alv a 2.500 mt. per utilizzare la pista finlandese

Tempo dedicato al relax, al pranzo in autonomia e ad attività di visita e ricreative che saranno proposte dal nostro Team. Possibilità di salita in funivia per ammirare gli spettacolari panorami della Val Engadina.

20.00 cena in gruppo in hotel in un’atmosfera sportiva e informale.

GIOVEDI 1 LUGLIO – POTENZA IN SALITA – FORZA E DINAMISMO PER LA CORSA

07.00 / 08.00 Prima colazione

09.00 / 11.30 Allenamento specifico di forza dinamica in salita:
ripetute su pendenze moderate con particolare attenzione alla spinta dell'avampiede e alla postura del bacino, per migliorare efficacia e continuità.
Transizione fluida dal potenziamento dinamico alla corsa, per massimizzare il trasferimento muscolare.
Tempo dedicato al relax, al pranzo in autonomia e ad attività di visita e ricreative che saranno proposte dal nostro Team.

17.00 / 18.00 Sessione di stretching e mobilità articolare essenziali per recupero e flessibilità.

20.00 cena in compagnia.

VENERDI 2 LUGLIO – LONG RUN E FESTA FINALE

07.00 / 08.00 Prima colazione

09.00 / 12.00 The group lon Run experience (lungo di gruppo a varie andature).
Percorsi modulabili tra 12 e 20 km, studiati per adattarsi al tuo livello e alle tue esigenze.
Supporto continuo del Team in mountain bike per garantire sicurezza e motivazione.

Tempo dedicato al recupero, al relax, al pranzo in autonomia.

20.00 cena di gala con consegna degli **Attestati di partecipazione, foto di gruppo , momenti di confronto e condivisione sugli apprendimenti della settimana.**

SABATO 3 LUGLIO – CORSA DI SALUTO E ARRIVEDERCI

07.00 / 08.00 Corsa di saluto all'alba intorno al lago (FACOLTATIVA) per un ultimo momento di condivisione e ricarica.

08.00 / 09.00 prima colazione

10.00 Check out e **Arrivederci……. Al prossimo Running Camp**






CHASE
CHASE


Barilla
adidas
universo



ISCRIZIONI

Iscrizioni online su www.maratonenelmondo.it

Inscrizioni via mail scrivendo a: **info@maratonenelmondo.it** allegando la scheda di iscrizione e la copia del bonifico

Iscrizioni aperte fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

Numero massimo atleti: 20
Gli atleti devono essere in possesso del certificato, in corso di validità, di idoneità all'attività agonistica di atletica leggera.

Accompagnatori ammessi fino a esaurimento disponibilità

Le quote di partecipazione comprendono:

- 6 notti di soggiorno presso l'hotel indicato nel programma in camera a due letti con prima colazione e cena da domenica 27 giugno a sabato 3 luglio 2027
- Il programma di allenamento diretto da FRANCA FIACCONI e il suo Team per tutto il periodo come indicato nel programma, riservato agli atleti
- Il kit del Camp prodotto da Maratone nel Mondo e lo sponsor tecnico del Camp
- L'attività turistica e ricreativa con l'assistenza del Team Maratone nel Mondo
- L'attestato finale di partecipazione
- L'assicurazione medica per il periodo del soggiorno

Quota di partecipazione atleti in camera a due letti: € 1.490,00
Abbinamento atleti in camera a due letti accettato fino a disponibilità
Suppl. Singola a richiesta € 290,00

Quota accompagnatori a partire da € 1.190,00 fino ad esaurimento disponibilità.

Org. Tecnica: No Stop Viaggi di Fam s.r.l.
R.c. REVO Specialty LiabilityXTravelAgencies n. OX00021264
Sede legale : viale S. Marco 40/A, 34074 Monfalcone Go
Aut. Reg. n. 642 del 26.04.2010.
C. F. e P. IVA 01078020318
COD.DEST. MJIOYNU

Programma conforme al Codice del Turismo come modificato dal D.Lgs. 62 del 2018 che attua la Direttiva UE 2015/2302.
Le condizioni generali del contratto di viaggio della No Stop Viaggi sono pubblicate in allegato e fanno parte integrante del programma di viaggio. Il pacchetto turistico oggetto di vendita con il contratto disciplinato dalle presenti condizioni generali, è assistito per il rimborso del prezzo versato per l'acquisto del pacchetto turistico e il rientro immediato del turista, nei casi accertati di fallimento e/o insolvenza degli operatori turistici, ex art. 47 Comma 3 e 49 del D.Lgs. 79/2011 e art. 9 della L. 115/2015, dal
FONDO DI GARANZIA VIAGGI di Garanzia Viaggi s.r.l. Via Nazionale 60, 00184 ROMA C.F/P.IVA 13932101002
fondo@garanziaviaggi.it, www.garanziaviaggi.it, 06/9970.5792

Maratone nel Mondo®
RUNNING CAMP
by FRANCA FIACCONI