

## **"RUNNING/CAMP"**

### **ISOLA D'ELBA (Marina di Campo)**

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

**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.

**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.

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

- Ristorante da Paolo (Viale degli Etruschi - Marina di Campo)
- Ristorante Dieci Lire [www.diecilire.it](http://www.diecilire.it) (loc. La Pila - Marina di Campo)
- Cabinovia Monte Capanne [www.cabinovia-isoladelba.it](http://www.cabinovia-isoladelba.it) (la vetta più alta dell'isola)
- Acquario dell'Elba [www.acquarioelba.it](http://www.acquarioelba.it)
- Il Convio di Cavoli [www.ilconvio.com](http://www.ilconvio.com) (presso una delle spiagge più bella dell'isola)
- Miniere [www.minieredicalamita.it](http://www.minieredicalamita.it)
- Locman [www.locman.it](http://www.locman.it)
- Acqua dell'Elba [www.acquadellelba.com](http://www.acquadellelba.com) (un regalo con acquisto di un profumo da 100ml)
- Noleggio bike, scooter e auto [www.velonext.com](http://www.velonext.com)
- Giro Isola in Barca: Per info e prenotazioni Ruggero 3923186962 - Luciano 3283781032

**Per info Camp:**

[www.maratonadellisoladelba.it](http://www.maratonadellisoladelba.it) – [maratonaelba@gmail.com](mailto:maratonaelba@gmail.com) – Cel: 3492685368