

# Running Camp Isola d'Elba

Marina di Campo

**VACANZA SPORTIVA  
CORSI DI CORSA**

## COSA SI FA E QUANDO?

Ci dedichiamo al nostro comune hobby, la **CORSA**. Percorreremo sentieri fuori dal traffico, nei boschi, in spiaggia e in montagna.  
Le giornate sono strutturate in modo da lasciare a tutti del tempo libero. Ci alleneremo ogni giorno in una location diversa.  
Ci saranno anche momenti di riflessione e dibattito sulla teoria dell'allenamento, della tecnica, dell'alimentazione e tanto altro.  
Chi vorrà potrà approfittare delle visite guidate in luoghi di interesse particolare del territorio (con sconti riservati).

## COSA OFFRE UN RUNNING CAMP?

Offre una proposta di vacanza immersi nella natura, che prevede un programma ricco di spazi per la corsa e per tutto ciò che la riguarda.  
Trascorreremo insieme una piacevole esperienza, accompagnati da esperti del settore.

## Scopri l'isola correndo!

**OFFERTA SPECIALE!**  
1 gg: 25€  
2 gg: 45€  
3 gg: 60€

Formazione, Consulenza e Attività sportive  
Damiano Di Cicco  
damianodicico@gmail.com | +39 349 268 5368

## PROGRAMMA: RUNNING CAMP 7-8-9 Maggio 2021

### SCOPRI L'ISOLA CORRENDO

Per chi decidesse di venire ugualmente in questo periodo (in cui ci sarebbe dovuta essere la nostra manifestazione), vi proponiamo un mini camp running di 1, 2 oppure 3 giorni.  
Proposta di vacanza che viene prevista in un contesto naturalistico con scorci mozzafiato, natura selvaggia e incontaminata, scenari emozionanti. Prevede spazi per la corsa e di tutto ciò che lo riguarda, trascorrendo insieme una piacevole vacanza.

### PROGRAMMA RUNNING CAMP

**(allenamento, turistico, panoramico, collettivo, adatto a tutti i livelli. Non è una gara):**

- **7 MAGGIO pomeriggio**

Ore 15.45: Ritrovo in piazza Dante Alighieri 1 (sede comunale) località Marina Di Campo con consegna delle canotte e sacca camp.

Ore 16.00 Partenza per giro panoramico in sentiero sul promontorio di Fonza con discesa in spiaggia e risalita da un altro sentiero, così da poter fare un giro ad anello.

Percorso: di 1h45' e 8km circa, dislivello circa 250m (6k natura, 2k strada).

Ore 17.45: Rientro presso sede comunale (luogo del ritrovo).

- **7 MAGGIO alla sera dibattito sulla corsa**

Ore: 19.00: Ritrovo da decidere insieme, per dibattito teorico sulla corsa per eventuali dubbi e chiarimenti sulla tecnica, tabelle di allenamento, nutrizione, ecc.

Ore 20.15: Fine dibattito.

- **8 MAGGIO al pomeriggio**

Ore 17.15: Ritrovo in piazza Dante Alighieri 1 (sede comunale) località Marina Di Campo

Ore 17.30: Partenza per giro panoramico salendo verso il piccolo paese di Sant'Ilario (300m altitudine) passando e riscendendo verso Marina di Campo.

Percorso: 2h10' e 12km circa, dislivello circa 300m (7,5k natura, 4,5k strada).

Ore 19.40: Rientro presso sede comunale (luogo del ritrovo)

- **9 MAGGIO al mattino**

Ore 11.00 Ritrovo in piazza Dante Alighieri 1 (sede comunale) località Marina Di Campo

Ore 11.15: Partenza per giro panoramico verso promontorio di capo poro con giro in sentiero con vegetazione fitta, dove è possibile ammirare passaggi delle seconda guerra mondiali con scorci sul mare da restare a bocca aperta.

Percorso: 2h30'/45' e 14km circa, dislivello circa 350m (8k natura, 6k strada).

Ore 13.45/14: Rientro presso sede comunale (luogo del ritrovo). Consegna attestato di partecipazione

- **EQUIPAGGIAMENTO obbligatorio:**

cellulare

scarpe e abbigliamento idoneo

acqua

cappellino

zainetto da trail

barretta energetica

k-way in caso di pioggia, vento o freddo

richiesta una minima preparazione di cammino su sali scendi in natura pari a 2h30 circa

\*Possono partecipare 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.

### **QUOTE E MODALITÀ D'ISCRIZIONE:**

Il costo per il running camp è di euro 25 (1 giorno), 45 (2 giorni), 60 euro (3giorni) e comprende: canotta del camp, zainetto/sacca camp e attestato di partecipazione.

Richiedi il modulo pdf d'iscrizione al nostro indirizzo mail: [maratonaelba@gmail.com](mailto:maratonaelba@gmail.com)

### **RICHIEDI IL TUO PREVENTIVO PER ALLOGGIO E/O TRAGHETTO:**

I pacchetti che farai tramite il nostro sito è l'unico modo che ti permetterà di avere il preventivo migliore sul mercato. Il nostro lavoro è quello di permetterti di arrivare sull'isola per goderti il nostro evento risparmiando il più possibile e per non farti perdere tempo a cercare la soluzione migliore e economica per il tuo viaggio/soggiorno. Quindi affidati a noi e risparmierai su tutto. Infatti chiamando direttamente la struttura alloggio oppure la compagnia di navigazione non avrai di sicuro la tariffa scontata riservata a noi organizzazione (fai tranquillamente una prova e confronta con il nostro preventivo e vedrai).

### **INFO GOVERNATIVE SU SPOSTAMENTI DAL 26 APRILE**

#### **Regioni gialle**

Viene dunque pienamente ripristinata la libertà di spostarsi tra le regioni gialle senza alcuna limitazione. Esattamente come era fino a qualche mese fa.

#### **Regioni arancioni o rosse: il pass**

Questa la grande novità annunciata da Draghi. Potremo muoverci tra regioni che si trovano in fascia diversa (per esempio da zona gialla a zona rossa o da zona arancione a zona rossa) - qualora non ci siano i comprovati motivi di lavoro, salute o necessità o altre deroghe che già consentono di muoversi - anche essendo in possesso appunto del pass che deve accertare l'esistenza di una di

queste tre condizioni: esser già vaccinati con la seconda dose (certificato che attesta appunto la vaccinazione inserito nel nostro fascicolo sanitario elettronico), oppure aver fatto un tampone (antigenico o molecolare) con esito negativo nelle 48 ore precedenti (tramite referto col risultato), oppure di aver avuto il Covid da meno di sei mesi ed esserne guariti (con certificato medico che lo attesta).

**CONTATTI E TERMINI:**

Si richiede conferma definitiva entro 1 settimana precedente alla data del Camp.

Per info pacchetti, prenotazione traghetto e/o alloggio contattare l'agenzia Margherita: 0565 978004 - 3939611459 [booking.maratonaelba@gmail.com](mailto:booking.maratonaelba@gmail.com)

Per info iscrizioni e pagamenti del camp running: maratonaelba@gmail.com – 3911842503 / 3492685368.