

Campo autunnale di allenamento per fondisti in Engadina

Skiroll, marcia in montagna con bastoncini, rafforzamento muscolare e gite guidate per accompagnatori/trici

Nel cuore delle montagne ai piedi del Parco nazionale svizzero, nel mezzo di una natura perfettamente preservata, l'Engadina offre un ambiente di lavoro ideale per il nostro programma autunnale per tutti coloro, sia principianti, sia esperti, che desiderano preparare la stagione invernale. Vi attende un vasto programma di attività, comprendente la resistenza, la velocità, la tecnica, la forza e la coordinazione (i cinque pilastri principali per la preparazione della stagione invernale)!

L'Engadina offre due ciclopiste in piena natura a Bever e La Punt, fuori dal traffico, riservate unicamente ai ciclisti e agli skiroller, ciò che permette di lavorare senza pericoli sulla tecnica e sulla resistenza, sia nello stile classico, sia nello skating. Le montagne e la natura saranno la nostra palestra naturale per la corsa e per la marcia in montagna con bastoncini; ogni giorno il nostro team vi sorprenderà con nuove idee di allenamento, usando il vostro peso per il rafforzamento muscolare, o con attrezzi come la Slackline per migliorare il senso dell'equilibrio.



Desiderate partecipare in qualità di accompagnatore o accompagnatrice? Nessun problema, potete aggregarvi al nostro gruppo «turistico»: la nostra guida vi farà scoprire gli angoli più belli della nostra regione, nelle valli laterali o su percorsi «classici» come il sentiero panoramico, facendovi scoprire l'Engadina nei suoi meravigliosi colori autunnali.



Pernottamento:

Bever Lodge a Bever:

Questo accogliente albergo è situato nel cuore del piccolo villaggio di Bever in Alta Engadina e abbina modernità e tradizione. Questa struttura innovativa è la prima in Svizzera a essere costruita interamente in legno con sistemi modulari. Le camere sono spaziose e arredate con mobili di legno chiaro, sono molto calorose e dispongono tutte di TV e connessione Internet. L'albergo dispone di posteggio esterno a disposizione dei clienti, come pure di un locale fitness e di una sauna per il recupero dopo una giornata di attività fisica. La cucina mantiene le promesse e completa l'offerta di questa interessante struttura.



Data: dal 2 al 4 ottobre 2020 Da venerdì (a mezzogiorno) a domenica (a mezzogiorno)

Prestazioni:

- ✓ 2 pernottamenti alla Bever Lodge con colazione
- ✓ Locale fitness e sauna a disposizione degli ospiti
- ✓ 1 cena presso la Bever Lodge
- ✓ 1 cena presso il ristorante di montagna «Muottas Muragl» compreso il viaggio in funicolare
- ✓ 2 giorni e mezzo di allenamenti come da programma
- ✓ Forfait sulle funicolari/funivie dell'Engadina per la durata del soggiorno
- ✓ Trasporti pubblici per tutta l'Engadina
- ✓ «Team di allenatori» di Sandoz Concept
- ✓ 3 passeggiate guidate per gli accompagnatori/trici
- ✓ Tasse di soggiorno

Prestazioni non comprese nel prezzo:

- ✓ Pranzo a mezzogiorno
- ✓ Noleggio materiale (skiroll)
- ✓ Prolungamento o arrivo anticipato all'albergo: CHF 160,- al giorno/persona in camera doppia con colazione e cena. CHF 190,- al giorno in camera singola con colazione e cena (p.f. prenotazione tramite Sandoz Concept)

Prezzo per persona in camera doppia:

CHF 590,-

Prezzo per persona in camera singola:

CHF 690,-

**Programma di allenamento, prezzo per persona senza pernottamento
venerdì/sabato/domenica:**

CHF 240,-

minimo 8 partecipanti (incl. accompagnatori/trici)

Svolgimento del programma:

Venerdì 2 ottobre:

Ritrovo alle ore 12.00 presso l'hotel «Bever Lodge», presentazione del programma, pranzo (facoltativo).

Pomeriggio:

Allenamento con skiroll sul percorso senza traffico presso l'aeroporto di Samedan. Tecnica skating e/o stile classico. A fine pomeriggio rafforzamento muscolare, a dipendenza della meteo all'aperto o in sala.

[Programma per accompagnatori/trici:](#) gita accompagnata in una valle laterale dell'Engadina.

Sauna e recupero presso l'albergo, in seguito cena in comune al nostro hotel.

Sabato, 3 ottobre:

Mattino:

Marcia in montagna con bastoncini da Celerina a Marguns e al laghetto artificiale di Corviglia. Discesa in teleferica. Pranzo presso il nostro albergo (facoltativo, non compreso nel pacchetto).

Pomeriggio:

Secondo allenamento con skiroll a La Punt (percorso senza traffico). A fine pomeriggio, rafforzamento muscolare con esercizi di allungamento muscolare (stretching), all'aperto o in sala.

[Programma per accompagnatori/trici:](#) gita giornaliera, il pranzo (non compreso nel pacchetto) sarà consumato presso un ristorante/capanna lungo il percorso. Sauna e recupero presso l'albergo, o aperitivo al bar dell'albergo.

Inizio di serata: trasferimento in auto (ca. 10 minuti) alla stazione di partenza della funicolare per Muottas Muragl, da dove si gode una vista impareggiabile sull'Alta Engadina, e dove sarà servita la cena. Ritorno a valle, sempre in funicolare, e per terminare la giornata incontro al bar del nostro albergo.

Domenica 4 ottobre:

Mattino:

Ultimo allenamento in skiroll, con salita al Passo dell'Albula (ca. 10 km), unicamente in stile classico. Il nostro bus vi aspetta sul passo con gli abiti di ricambio, indi discesa.

Gli specialisti dello skating potranno allenarsi sul percorso La Punt – S-Chanf – La Punt su un tracciato senza traffico riservato a fondisti e ciclisti.

[Programma per accompagnatori/trici:](#) salita a piedi su sentiero da La Punt (o direttamente da Bever) al Passo dell'Albula, dove ritroveremo i fondisti. La discesa a La Punt o al nostro albergo si farà pure con la nostra navetta.

Il programma terminerà verso mezzogiorno al nostro albergo «Bever Lodge».

