

## Apertura di stagione in Lapponia Finlandese

### Settimana di allenamento in Hotel a 4 Stelle

**Dal 7 al 14 novembre 2020 (Possibilità di prolungamento individuale)**

Da appassionati dello sci di fondo avete sempre coltivato l'idea di iniziare la stagione invernale seguendo i ritmi dei Paesi del Grande Nord, la culla dello sci di fondo, dove l'innevamento del territorio inizia già nel tardo autunno ! Il nostro soggiorno, nella Lapponia Finlandese, ben al di sopra del Circolo Polare artico, si svolge nel territorio del Parco Nazionale di Olos, dove le piste di fondo sono utilizzabili dalla fine del mese di Ottobre.

Inoltre oggi la tecnica dello « snow farming », che consiste nello stoccaggio di grandi quantità di neve dell'inverno precedente, ricoperte con trucioli di legno e teli geotermici che ne riducono le perdite in volume, permette di avere una buona riserva di neve già in autunno e con temperature sufficientemente basse, di preparare un percorso di almeno 5 km utilizzabile all'inizio di Novembre. Un percorso di questo tipo costituisce un campo scuola ideale per apprendere o perfezionare la tecnica e per iniziare a mettere nelle gambe chilometri sia in stile classico che in skating. I programmi di lavoro proposti saranno adattati al livello dei partecipanti, dai principianti che desiderano avvicinarsi a questo sport o ai più evoluti che hanno in programma per la prossima stagione la partecipazione a gare importanti come **Marcialonga, Vasaloppet, Birkebeinerrennet o Transjurassienne**.

Il programma delle varie attività è orientato a far progredire i partecipanti nelle varie abilità richieste dallo sci di fondo: resistenza, velocità, tecnica, forza, coordinazione.

L'Hotel Lapland 4 Stelle a Olos sarà la struttura che ci ospiterà. Situato in posizione panoramica ai piedi del monte Olos, offre una magnifica veduta sul territorio dell'omonimo Parco Nazionale e dei suoi rilievi (Tunturis). La struttura è stata completamente rinnovata nel 2013 ed è considerata una delle più eleganti e confortevoli della Lapponia. La frontiera tra Finlandia e Svezia si trova a soli 10 Km dall'Hotel nel piccolo e famoso, per tutti i fondisti, villaggio di Muonio che offre qualche supermarket, un distributore di benzina e una pasticceria « svizzera » che propone ottimi dolci tra i quali anche la « torta alle noci dei Grigioni »!

**Preparazione ideale per tutti i partecipanti alle gare di lunga distanza in stile classico o skating come la Marcialonga, la Vasaloppet, la Birkebeinerrennet o la Transjurassienne.**



## **Svolgimento del programma settimanale:**

### **Sabato:**

Volo di linea fino a Kittilä quindi trasferimento in bus fino a Olos (circa 45 minuti). Assegnazione delle camere e pranzo/cena nel ristorante dell'Hotel.

### **Dalla Domenica a Venerdì:**

Nel cuore della lapponia Finlandese tra i Parchi Nazionali di Pallas e di Äkäslompolo, circondata da un ambiente naturale ancora intatto, Olos offre un ambiente ideale per il nostro programma di lavoro dedicato a tutte le fondiste e i fondisti principianti e avanzati che desiderano preparare la futura stagione invernale e a coloro che desiderano scoprire una diversa modalità di prepararsi alle attività dello sci di fondo abbinando il lavoro fisico a attività di meditazione in un ambiente naturale unico e senza dimenticare i piaceri della buona cucina e del buon umore! Un programma di varie attività che comprendono resistenza e velocità, la tecnica, la forza e la coordinazione (i 5 pilastri per preparare al meglio la stagione invernale)vi attende.

Le zone collinari (i « Tunturis »)e la natura circostante saranno il nostro terreno di lavoro in stile classico o skating sia con le attrezzature da sci o in palestra, il nostro Team vi sorprenderà ogni giorno con nuove idee di allenamento sotto forma di esercizi ludici svolti nel proprio gruppo di livello in piccolo gruppo o individualmente utilizzando il proprio peso corporeo per un rinforzamento muscolare o con attrezzi per esercitare l'equilibrio come la Slackline.

Il programma giornaliero della settimana inizierà con la prima colazione a buffet nel vostro Hotel prima della seduta mattutina di allenamento che si svolgerà dalle ore 10.00 alle 12.00. La partenza delle piste si trova direttamente davanti al nostro Hotel. Il pranzo di mezzogiorno sarà servito nel ristorante dell'Hotel, la seduta di allenamento del pomeriggio è prevista dalle ore 15.00 alle 16.30. Riposo, relax e recupero con la tradizionale sauna (ogni camera ha la sua sauna privata) seguito dalla cena serale.

### **Sabato:**

Ultima prima colazione quindi trasferimento all'aeroporto di Kittilä e volo di ritorno.

### **Attività:**

Il soggiorno, rivolto a tutte e a tutti coloro che amano svolgere attività fisica in un ambiente naturale e che desiderano prepararsi per la prossima stagione invernale, non richiede particolari prerequisiti o particolari abilità fisiche. Il programma, articolato in varie attività, è focalizzato sullo sviluppo di resistenza, velocità, rinforzo muscolare, coordinazione e tecnica sia nello sci di fondo che nel nordic walking, allo scopo di iniziare la stagione invernale nel migliore dei modi.

### **Accompagnatori:**

Un Team di grande esperienza con Daniel Sandoz e Tanja Beumler dirigerà il soggiorno.

## Alloggio:

### Hotel Lapland Olos

L'Hotel «Lapland Olos», perfettamente posizionato alla partenza delle piste, è dotato di 51 camere doppie. L'Hotel è stato completamente rinnovato nell'anno 2013, ogni camera dotata di una sauna privata e un piccolo spazio cucina è arredata con semplicità ed eleganza. Si trovano anche suites moderne con bagno, minibar, connessione Internet e televisione. Le suites per due persone sono dotate di una cucina attrezzata, una sauna e una jacuzzi. Una sala per fitness e un campo di Squash e una sala per la sciolinatura sono a disposizione degli ospiti nell'edificio principale. Una lavatrice e un'asciugatrice per gli indumenti sono a disposizione dei clienti. La prima colazione e la cena viene preparata sotto forma di un eccellente buffet nel grande ristorante a fianco dell'edificio principale.



Lobby



Veduta d'insieme dell'Hotel



Ristorante



Camera doppia standard

**Date: dal 7 al 14 novembre 2020**

**Prestazioni:**

- ✓ Trasferimento in bus dall'aeroporto di Kittilä fino al vostro Hotel a Olos e ritorno
- ✓ 7 notti all'Hotel Olos, in camera doppia standard (individuale su richiesta)
- ✓ 7 trattamenti di pensione completa : prima colazione, pranzo e cena in forma di buffet
- ✓ Spaziosa sala per sciolinatura a disposizione
- ✓ Forfait per le piste di fondo (obbligatorio in questo periodo della stagione)
- ✓ Sedute di allenamento di 2 ore ogni mattina e 1h30 ogni pomeriggio in piccoli gruppi (resistenza, velocità, tecnica, forza, coordinazione) in stile classico e skating
- ✓ Analisi video

**Prezzo per persona in camera doppia standard : Euro 1320,- / CHF 1490,-**

**Supplemento per camera singola per la durata del soggiorno: Euro 400,- / CHF 450,-**

**Supplemento per camera di cat. „Suite“ a pers. in camera doppia: Euro 90,- / CHF 100,-**

**Possibilità di prolungamento individuale fino a mercoledì 18 novembre : EUR 470.- / CHF 530.-  
(Tariffa per le 4 notti supplementari su base pensione completa e forfait obbligatorio per uso piste di sci di fondo)**

**Prestazioni non comprese nel prezzo del soggiorno:**

Volo di linea dall'aeroporto di vostra scelta fino a Kittilä e ritorno. Su vostra richiesta possiamo organizzare il volo dall'aeroporto di vostra scelta a Kittilä al prezzo del giorno, a partire da € 390,00. Richiedeteci un'offerta.

