

Ciao,

ti ringrazio per la richiesta di informazioni sugli stages di allenamento e vacanza. Con il 2014 ho raggiunto i 229 stages organizzati, e il 2015 è il mio 24° anno di attività. Ho iniziato nel 1992, e di anno in anno le date, le località e i partecipanti sono aumentati: nell'ultimo stage del 2014 abbiamo superato quota 5.000 partecipanti. Ogni anno il numero di partecipanti cresce, grazie soprattutto al passaparola di chi ha frequentato. E credo che questa sia la miglior garanzia per la riuscita di un progetto, iniziato quando la mia immagine era più inflazionata sui mass media, ma rinforzato ora dalla mia passione e dal mio rapporto con gli amatori. Posso con soddisfazione e un pizzico di orgoglio affermare di avere ideato un nuovo modo di vivere la corsa e la vacanza, copiato da tanti ma eguagliato da nessuno.

L'organizzazione è affidata solo a me e a mia moglie Ilaria: non ho mai voluto che altre persone prendessero in mano la gestione di una cosa tutta mia, anche perché ho ormai tutte le conoscenze necessarie per portare avanti un'attività completa e di buona qualità. Sono fisioterapista della riabilitazione (specializzato in fisiologia articolare), ho il diploma di massaggiatore e ho fatto pratica nel campo dei plantari e dell'appoggio del piede presso lo studio del dott. Pagliano a Long Beach, in California. Sono tecnico Fidal, ma credo che le credenziali maggiori vengano dalla mia continua ricerca e dai miei studi personali, e soprattutto dalla mia carriera podistica: mi sono allenato tanto, ho corso anch'io e sono riuscito ad arrivare dove sono arrivato. Sono stato, quindi, un podista come te. E credo che, assieme alla mia esperienza di tecnico che prepara da oltre 20 anni tabelle di allenamento per podisti, questa sia la garanzia primaria per saper rapportarmi con le esigenze del mondo amatoriale.

Gli stages sono iniziati sull'**Altopiano di Asiago** (Veneto), a 1000m sul livello del mare. Dopodiché ho inserito altre località turistiche, come **Livigno** (Lombardia), **Bargni-Casa Oliva** (Marche), **Chia Laguna Resort** (Sardegna), **Dolomiti di Brenta - Lago di Nembia** (Trentino Alto Adige), **Val d'Orcia** (Toscana), **Lago di Garda** (Veneto), **Peschiera del Garda** (Veneto). Oltre a parecchi stages privati organizzati da gruppi locali.

LIVELLO PARTECIPANTI, PROGRAMMA TEORICO E PRATICO

Gli stages sono per atleti di ogni livello: gli allenamenti sono semplici ed esemplificativi, ed è l'atleta stesso ad intensificare a piacere la seduta proposta. Durante gli stages il mio obiettivo è prima di tutto fare in modo che l'atleta si trovi a proprio agio (e posso garantirti che l'atmosfera che si crea tra i partecipanti è molto piacevole). In un clima sereno e rilassato riesco poi a spiegare in termini semplici e chiari molti argomenti inerenti la corsa, che puoi vedere nel programma allegato. Nelle riunioni tecniche faccio uso di grafici, immagini, filmati e schede pratiche, che aiutano i partecipanti a stilare un personale programma di allenamento.

I test ai quali l'atleta è sottoposto sono vari. Si tratta di prove semplici e particolarmente utili (mai comunque obbligatorie), perché forniscono importanti dati che verranno poi raccolti e inseriti in una scheda tecnica che darà a me e al partecipante un quadro completo dei suoi punti forti, e di quelli deboli da potenziare. A tutti i partecipanti verrà consegnata una canottiera o maglietta ricordo (di ottima qualità tecnica) e il diploma di partecipazione.

La giornata di stage è strutturata in modo tale da lasciare anche del tempo libero. A questo proposito ti rimando al programma dello stage alla fine di questo documento.

Tutti gli stages verranno effettuati solo se si raggiungono i 15 partecipanti

Per la descrizione di ogni stage e delle rispettive località ti rimando ad ogni singolo documento

Prezzi base per persona in camera doppia

date	località	giorni	hotel + stage	solo hotel	solo stage	scad.iscriz
dal 05/03 al 08/03 2015	Peschiera Lago di Garda *	3	1/2 pensione: 338,00	1/2 pensione: 153,00	185	31/01/15
			pensione completa: 374,00	pensione completa: 189,00		
dal 03/04 al 06/04 2015	Bargni Marche *	3	1/2 pensione: 332,00	1/2 pensione: 147,00	185	28/02/15
dal 14/06 al 20/06 2015	Chia - Sardegna Hotel Baia *	6	1/2 pensione: 812,00	1/2 pensione: 522,00	290	30/04/15
dal 14/06 al 20/06 2015	Chia - Sardegna Hotel Village *	6	1/2 pensione: 872,00	1/2 pensione: 582,00	290	30/04/15
dal 25/06 al 28/06 2015	Asiago *	3	pensione completa: 386,00	pensione completa: 201,00	185	10/05/15
dal 08/07 al 12/07 2015	Dolomiti di Brenta Lago di Nembia *	4	pernott+colazione: 376,00	pernott+colazione: 176,00	200	30/05/15
dal 30/07 al 02/08 2015	Livigno Dependance	3	1/2 pensione: 362,00	1/2 pensione: 177,00	185	10/06/15
			pensione completa: 407,00	pensione completa: 222,00		
dal 30/07 al 02/08 2015	Livigno Hotel	3	1/2 pensione: 392,00	1/2 pensione: 207,00	185	10/06/15
			pensione completa: 437,00	pensione completa: 252,00		
dal 02/08 al 08/08 2015	Livigno dependance *	6	1/2 pensione: 650,00	1/2 pensione: 360,00	290	10/06/15
			pensione completa: 740,00	pensione completa: 450,00		
dal 02/08 al 08/08 2015	Livigno hotel *	6	1/2 pensione: 746,00	1/2 pensione: 456,00	290	10/06/15
			pensione completa: 836,00	pensione completa: 546,00		
dal 09/08 al 15/08 2015	Livigno dependance	6	1/2 pensione: 698,00	1/2 pensione: 408,00	290	10/06/15
			pensione completa: 788,00	pensione completa: 498,00		
dal 09/08 al 15/08 2015	Livigno hotel	6	1/2 pensione: 794,00	1/2 pensione: 504,00	290	10/06/15
			pensione completa: 884,00	pensione completa: 594,00		
dal 16/08 al 22/08 2015	Asiago	6	pensione completa: 743,00	pensione completa: 453,00	290	10/06/15
dal 23/08 al 29/08 2015	Asiago *	6	pensione completa: 689,00	pensione completa: 399,00	290	10/06/15
dal 24/09 al 27/09 2015	Peschiera Lago di Garda *	3	1/2 pensione: 338,00	1/2 pensione: 153,00	185	31/07/15
			pensione completa: 374,00	pensione completa: 189,00		
dal 08/10 al 11/10 2015	S.Quirico Val d'Orcia	3	1/2 pensione: 377,00	1/2 pensione: 192,00	185	31/07/15

***ATTENZIONE: in queste località e date sono previsti sconti sulla quota pubblicata**

Sconti

In alcuni casi applicheremo uno sconto ai partecipanti, soprattutto per gli stages di bassa stagione, per chi prenota con largo anticipo, porta un amico, oppure ha sottoscritto l'abbonamento Premium alla rivista Correre. Fare riferimento ad ogni singolo documento per vedere gli sconti applicati.

Prenotazioni

Per prenotare devi inviare a me la scheda di iscrizione che trovi allegata, aspettare la mia conferma e poi versare l'acconto secondo le modalità descritte in ogni singolo documento (attenzione: modalità diverse per ogni località). L'acconto versato serve per bloccare la stanza dell'hotel, e non sarà rimborsabile secondo le modalità descritte in ogni documento.

Tabella caparre da versare

date	località	caparra da versare per adulto	Scadenza iscrizione
dal 05/03 al 08/03	Lago di Garda	100	31/01/15
dal 03/04 al 06/04	Bargni	70	28/02/15
dal 14/06 al 20/06	Chia	50% del soggiorno totale	30/04/15
dal 25/06 al 28/06	Asiago	100	10/05/15
dal 08/07 al 12/07	Dolomiti	100	30/05/15
dal 30/07 al 02/08	Livigno	100 dep - 100 hotel	10/06/15
dal 02/08 al 08/08	Livigno	100 dep - 150 hotel	10/06/15
dal 09/08 al 15/08	Livigno	100 dep - 150 hotel	10/06/15
dal 16/08 al 22/08	Asiago	150	10/06/15
dal 23/08 al 29/08	Asiago	150	10/06/15
dal 24/09 al 27/09	Lago di Garda	100	31/07/15
dal 08/10 al 11/10	Val d'Orcia	70 se in tripla 80 se in doppia 100 se in singola	31/07/15

NOTA MOLTO IMPORTANTE

In tutte le località abbiamo fatto un accordo per avere un prezzo di favore come gruppo. Qualora il partecipante allo stage NON dovesse effettuare lo stage per una qualsiasi ragione, non usufruirà del prezzo di gruppo ma sarà tenuto a pagare la quota intera secondo il listino prezzi della struttura in cui alloggia.

Se per quest'anno le mie proposte non possono incontrare le tue aspettative, ti invito a tenerti in contatto anche per il 2015. Vista la grande richiesta che ho avuto gli anni scorsi (i posti disponibili di norma si esauriscono già in primavera), ti suggerisco di metterti in contatto quanto prima.

Con amicizia

PROGRAMMA GENERALE DELLO STAGE - ANNO 2015

Per i programmi specifici di ogni stage ti rimando ad ogni singolo documento.

Ti illustro in linea generale il programma dello stage, tenendo sempre presente che in particolari occasioni e con particolari gruppi non è da escludere che io possa modificarlo per soddisfare meglio le esigenze dei partecipanti.

Tutti gli stages di agosto di **Asiago**, tutti gli stages di agosto di **Livigno** e lo stage di giugno di **Chia - Sardegna** iniziano la domenica sera con il primo incontro di presentazione, e finiscono con il sabato, per un totale di 6 giorni di soggiorno e stage.

In tutte le località è possibile anticipare l'arrivo in hotel e/o posticipare la partenza.

In tutte le località lo stage si compone di una parte pratica e una teorica. Premetto che nulla è obbligatorio, nel senso che il partecipante può decidere se effettuare o meno i test proposti (peraltro molto semplici e alla portata di tutti), e se partecipare o meno alle riunioni previste.

Gli altri stages **Peschiera del Garda** di marzo e settembre, **Bargni - Marche** di Pasqua, **Asiago** di giugno, **Dolomiti di Brenta - Lago di Nembia** di luglio, **Val d'Orcia** di inizio ottobre, **Livigno** di fine luglio, sono impostati diversamente perché naturalmente il tempo a disposizione è minore. Questi stages prevedono comunque la possibilità sia di anticipare l'arrivo in hotel che di posticipare la partenza dall'hotel. Attenzione: Peschiera, Val d'Orcia, Asiago di fine giugno e Livigno di fine luglio/inizio agosto sono stages di 3 giorni. Dolomiti di Brenta è di 4 giorni.

Tengo a sottolineare che la scadenza delle iscrizioni per alcuni stages molto richiesti è tassativa, e chi prenota in ritardo rischia di non trovare posto sia in hotel sia per il solo stage.

La parte pratica si svolge prevalentemente di mattina, dopo colazione e dopo un "preriscaldamento" effettuato insieme che prevede esercizi di mobilità articolare e di stretching, mentre la parte teorica più importante occupa il tardo pomeriggio prima di cena (per un totale di 2 ore circa). La parte pratica prevede quindi delle sedute di corsa lenta e fartlek in posti diversi, alcuni test da campo di valutazione funzionale, di elasticità e forza muscolare, delle sedute di potenziamento e di stretching, le riprese dello stile di corsa, la misurazione del grasso corporeo, l'analisi dell'appoggio dinamico e statico del piede ecc.

La parte teorica prenderà in esame quanto "misurato" e "testato" nella parte pratica: tratterò argomenti vari quali l'alimentazione, l'analisi dello stile di corsa di ogni atleta, la metodologia e la programmazione dell'allenamento, oltre ad argomenti vari come la scelta delle scarpe, l'uso del cardiofrequenzimetro e dell'elettrostimolatore.

Per i programmi specifici di ogni stage ti rimando ad ogni singolo documento.