

CORRERE SULL'ETNA



L'Agumeto Resort organizza da sabato 26 a martedì 29 ottobre 2019, uno stage di allenamento in Sicilia dedicato a tutti coloro che amano correre: dagli atleti più esperti, ai principianti, a chi corre su strada, in pista e maratone a chi ha iniziato a correre da poco. Lo scenario sarà mozzafiato ! L'allenamento si svolgerà all'interno del Parco dell'Etna e delle Gole dell'Alcantara .

Si affronteranno diversi tipi di terreni: consistenti e sconnessi, campi lavici, le frastagliate creste di antichi crateri eruttivi, sentieri che si snodano attraverso la maestosa pineta dell'Etna e lungo il Parco delle Gole dell'Alcantara.

Gli allenamenti verranno effettuati con "Lepri", esperte del territorio, messe a disposizione dall'ASD ETNA TRAIL. Verranno organizzati due gruppi : uno con un'andatura per atleta esperto ed un altro con andatura da atleta alla prime armi(camminata veloce/jogging) si andrà alla scoperta di luoghi e paesaggi meravigliosi, nel massimo rispetto dell'ambiente e della sicurezza ...e alla fine degli allenamenti trattamento relax e rigenerante in SPA privata con percorso e massaggio individuale !

PROGRAMMA

Sabato 26.10.2019 Arrivo presso il Resort l'Agrumeto, sistemazione "briefing" e cena.

Domenica 27.10.2019 Allenamento "Sui sentieri dell'Etna Trail" crateri eruttivi del 2002 (circa 10/12 km). Cena.

Lunedì 28.10.2019 Allenamento "Dalle Gole alle Gurne dell'Alcantara" (circa 10/12 Km). Ore 18.00 Trattamento rigenerante in SPA privata con cena

Martedì 29.10.2019 Allenamento "Parco dell'Etna Pineta Ragabo e Grotta di Corruccio" (circa 5/8 Km) . Visita a Taormina. Partenza per aeroporto di Catania



NB:

Gli allenamenti potranno subire delle modifiche in base alle condizioni atmosferiche avverse, con cambi di itinerari. Si consiglia abbigliamento consono per corsa in montagna: scarpe da trail, zaino con acqua ed integratori, giubbino antivento (la polvere dell'Etna **nera** potrebbe macchiare le scarpe) si

consiglia inoltre un paio di occhiali chiusi e foulard per eventuale polvere dell'Etna durante alcuni tratti percorsi in caso di vento).

COSTO SOGGIORNO

Il totale soggiorno è di euro 350,00 a persona comprensivo di: trasferimento A/R aeroporto/struttura per chi arriva in aereo ed atterra a Catania (aeroporto Fontanarossa) colazione a buffet, cene in agriturismi tipici, gadget di benvenuto, allenamento con le "Lepri" messe a disposizione dell'ASD Etna Trail, transfert per l'Etna, noleggio auto per tutto il soggiorno, relax e massaggio individuale in SPA privata, visita a Taormina e possibilità di trascorrere qualche ora al mare ai lidi di Giardini Naxos!

Le adesioni si chiuderanno entro il 30 luglio , ai partecipanti è richiesta una caparra di euro 70,00 al momento dell'iscrizione.

Per informazioni e prenotazioni:

348.0616477 Myriam – info@agrumeto.net –

www.agrumeto.net o info@runnersbergamo.it