

# Running

## in Alto Adige



01

### STILFSEJRJOCH STELVIO MARATHON

17.06.2017 | [www.stelviomarathon.it](http://www.stelviomarathon.it)

02

### BRIXEN DOLOMITEN MARATHON

01.07.2017 | [www.brixenmarathon.com](http://www.brixenmarathon.com)

03

### VAL GARDENA MOUNTAIN RUN

09.07.2017 | [www.gherdeinarunners.it](http://www.gherdeinarunners.it)

04

### GIRO LAGO DI RESIA

15.07.2017 | [www.reschenseelauf.it](http://www.reschenseelauf.it)

05

### RAIFFEISEN $\frac{3}{4}$ MEZZA MARATONA

19.08.2017 | [www.3viertelhalbmarathon.com](http://www.3viertelhalbmarathon.com)

06

### SÜDTIROL DREI ZINNEN ALPINE RUN

16.09.2017 | [www.dreizinnenlauf.com](http://www.dreizinnenlauf.com)

07

### SOLTN-MARATONINA DI MONTAGNA

24.09.2017 | [www.soltnflitzer.it](http://www.soltnflitzer.it)

★★★★

HOTEL

**CENDEVAVES**

La gemma nelle Dolomiti



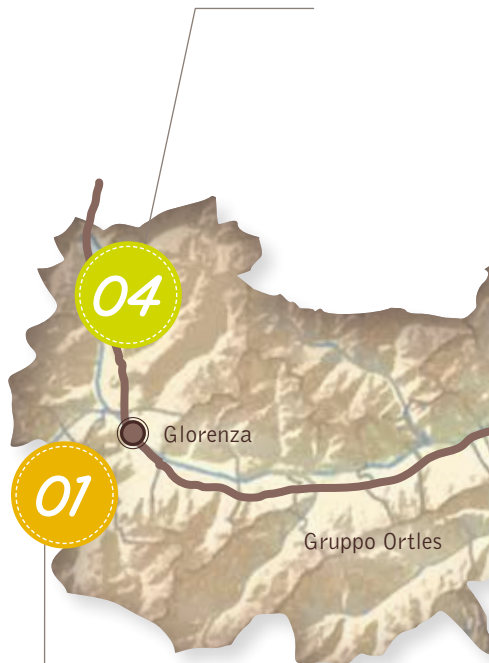
# Gare e allenamento in Alto Adige



Sentirsi più in forma con ogni singolo respiro, la forza della montagna che scorre nelle vene. Trarre energia dall'alta quota e migliorare le proprie performance in men che non si dica. Tutto questo al cospetto degli impagabili paesaggi dolomitici. Quando nel fondovalle è troppo caldo per allenarsi, su in alta montagna le temperature sono ancora piacevolmente fresche. Condizioni ideali che rendono l'Alto Adige e le Dolomiti l'area d'allenamento per eccellenza di ogni appassionato di corsa. A questo va ad aggiungersi un'alimentazione bilanciata a base di freschi e sani prodotti locali, concepita apposta per stimolare la vitalità. Mele succose, delizie dei contadini del posto, acqua cristallina da sorgente di montagna privata e tante altre prelibatezze. La ciliegina sulla torta? Una bella gara, ovviamente accompagnati dai panorami mozzafiato dell'Alto Adige. C'è solo una cosa che può competere con una vacanza in Alto Adige: la corsa tra le sue montagne!

## GIRO LAGO DI RESIA

15.07.2017



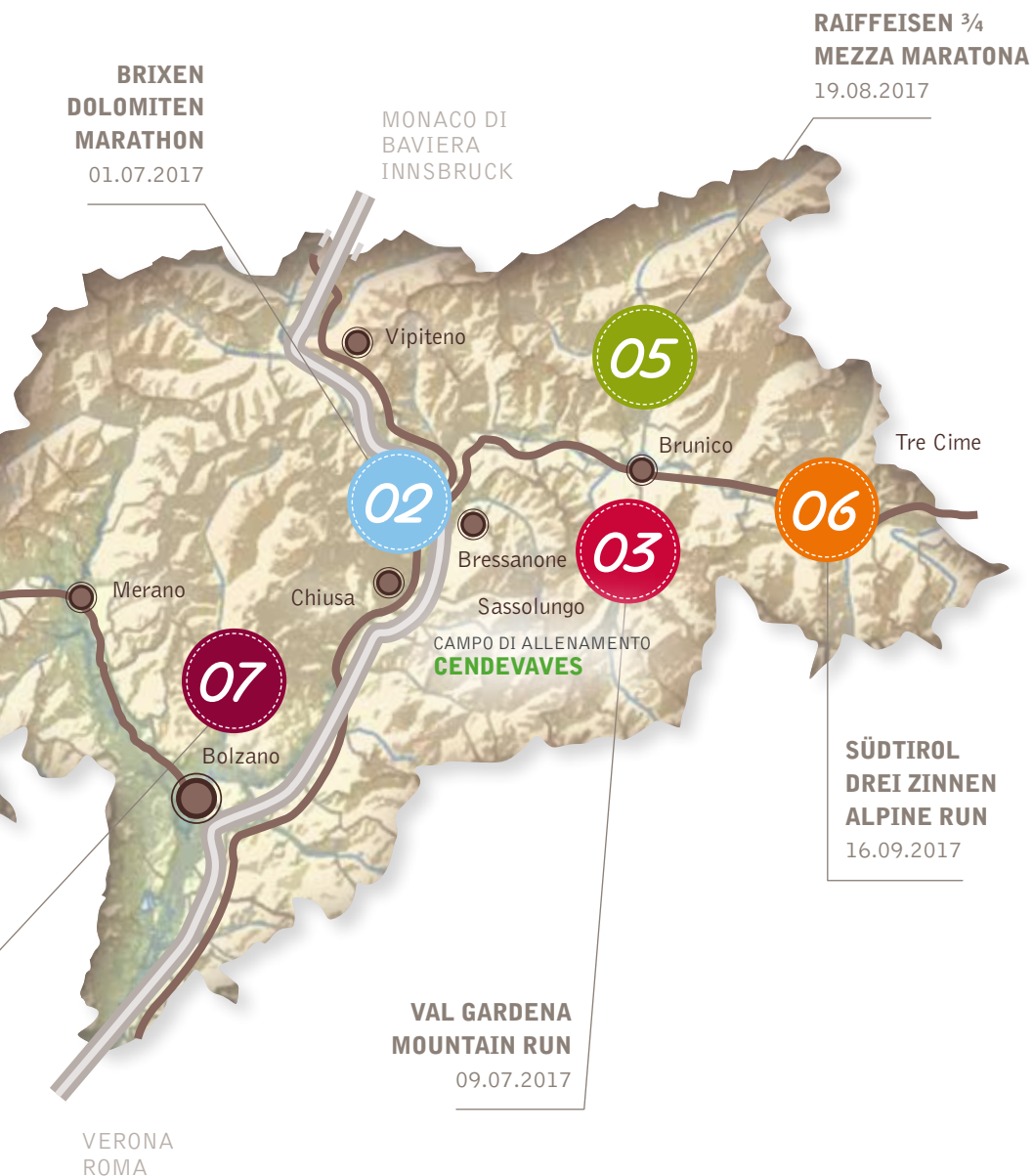
## STILFSEJRJOCH STELVIO MARATHON

17.06.2017

## SOLTN- MARATONINA DI MONTAGNA

24.09.2017

# to Adige



**NEW EDITION**



**RUN TO THE MAGIC PASS**

**STILFSEERJOCH STELVIO MARATHON**

**17. 06. 2017**  
[www.stelviomarathon.it](http://www.stelviomarathon.it)

**Vinschgau**  
Venesia Valley - culture region in South Tyrol

**südtirol**

[www.brixenmarathon.com](http://www.brixenmarathon.com)



**Running to the limits**

**südtirol**

**BRIXEN DOLOMITEN MARATHON**

Marathon | 4x4 | 2x2 | Women's run

**Brixen Dolomiten Marathon** | **01.07.2017**  
42,195 km | 2.450 Höhenmeter/dislivello

# VAL GARDENA MOUNTAIN RUN

09.07.2017

DOLOMITES  
UNESCO WORLD  
HERITAGE

VAL GARDENA/GRÖDEN => SECEDA  
14,5 km - 1.247 m

[www.gherdeinarunners.it](http://www.gherdeinarunners.it)

Areaphoto Imaging & Communication



[www.girolagodiresia.it](http://www.girolagodiresia.it)

Reschenpass  
In der Kulturregion Vinschgau  
Passo Resia in Val Venosta, dove la cultura è di casa

Vinschgau  
Kulturregion in Südtirol  
Val Venosta - cultura viva in Alto Adige

SÜDTIROL  
SOUTH TYROL

## 18° Giro Lago di Resia

Sabato, 15.07.2017  
ore 17.00 - 15,3 km



Corsa JUST FOR FUN  
Nordic Walking  
Corsa delle mele per  
**BAMBINI**



19.08.2017

**Raiffeisen**

**3/4 halbmARATHON**  
**/4 mezzaMARATONA**

SÜDTIROL - ALTO ADIGE  
**TOP7**

Bruneck | Sand in Taufers  
Brunico | Campo Tures

[www.3viertelhalbmarathon.com](http://www.3viertelhalbmarathon.com)



SPORT.EMOTION.NATURE.



SÜDTIROL

20. SÜDTIROL

**DREI ZINNEN ALPINE RUN**

**16.09.2017**

[www.dreizinnenlauf.com](http://www.dreizinnenlauf.com) | Sexten - Dolomiten | Sesto - Dolomiti | 17,5 km | 1.350 hm

Soltn Berghalbmarathon

TOP7 SÜDTIROL

17. Soltn-Berghalbmarathon  
Soltn-Maratonina di montagna

21,1 km

Sonntag | Domenica  
24.09.2017

MIT SOLTN STAFFELLAUF IM 2er TEAM | CON SOLTN STAFFETTA A 2

... über die herrlichen Saltenwiesen von Jenesien  
... con il fascino straordinario del Salto di San Genesio

CORSA JUST FOR FUN LAUF

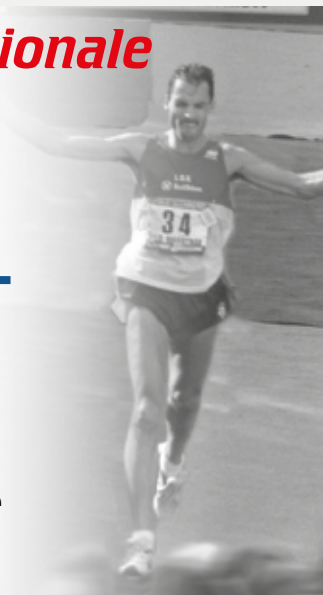
WWW.SOLTNFLITZER.IT | BERGLAUF@BRENNERCOM.NET

*consulenza professionale*



 **INTERSPORT**®

Via croce -13- Bressanone  
[www.sport-jocher.com](http://www.sport-jocher.com)



*Negozi specializzati convenzionati*

## Gli effetti della corsa in montagna sulla salute

Specializzato in medicina dello sport e fisiologia della prestazione sportiva, il Dr. Kai Schenk della Dolomiti Sportclinic in Val Gardena conosce bene i benefici per la salute dell'allenamento di corsa in montagna: "Il trail running, per le sue proprie caratteristiche, è esattamente ciò che i corridori di città spesso cercano invano. Ovvero lunghe distanze sui morbidi sentieri degli alpeggi e nei boschi, l'ideale per risparmiare le articolazioni, esercizi d'equilibrio tra ceppi e pietre, work out... Il territorio mon-



tano, così variegato, offre possibilità d'allenamento praticamente infinite!"

[www.dolomiti-sportclinic.com](http://www.dolomiti-sportclinic.com)

**BOclassic**   
Silvesterlauf · Corsa S. Silvestro · New Year's Eve run  
Südtirol · Alto Adige [www.boclassic.it](http://www.boclassic.it)

Confrontati  
con l'elite  
internazionale

**SÜDTIROL**  
  
Official partner



**31.12. Bolzano · Corsa S. Silvestro · 5 km**  
**Info + Iscrizione: [www.boclassic.it](http://www.boclassic.it)**



your sportswear

DEE

## MAGLIETTE SPORTIVE PERSONALIZZATE

Con il nostro Corporate Sportswear la tua corsa  
sarà un'esperienza memorabile



Grafica gratuita inclusa



Realizzazione  
di richieste specifiche



Consulenza personalizzata



Prodotti certificati OekoTex®  
di ottima qualità



Consegne esprese



Servizio completo

Tel +49 (0)89 540 447 100 • [info@yoursportswear.de](mailto:info@yoursportswear.de) • [www.yoursportswear.de](http://www.yoursportswear.de)

---

# Trail running camp con Timo Zeiler e Wilfried Raatz

*Uscite guidate di trail running per amatori con esperienza su tracciati montani, al cospetto di grandiosi panorami alpini. Non perdetevi il training di corsa in montagna con gli esperti allenatori Timo Zeiler, cinque volte campione tedesco con grandi successi europei e mondiali, e Wilfried Raatz.*

## Ad attendervi:

- allenamento tecnico di trail running (salita e discesa) con assistenza individuale
- allenamento di forza e stabilizzazione in funzione della corsa
- consigli per alimentazione e preparazione alle competizioni, piano d'allenamento personalizzato in base alle prestazioni individuali elaborato insieme agli esperti
- test dei materiali da trail running d'ultima generazione
- esperienza di corsa in alta quota
- ritrovo serale in compagnia per raccontarsi le esperienze della giornata
- servizio lavanderia gratuito per gli indumenti da corsa



## Timo Zeiler

Timo Zeiler ha scoperto la sua passione per la montagna e per lo sport nella natura già in tenera età. "Stare all'aria aperta per me significa fare il pieno di energia per affrontare la vita d'ogni giorno, individuare i miei limiti e poterli superare", racconta Zeiler, che del trail running ha fatto la sua filosofia di vita.

[www.timozeiler.com](http://www.timozeiler.com)

## Date e prezzi:

 da dom. 2 a dom. 9 luglio 2017  
da 790,00 Euro a persona

 da gio. 6 a dom. 9 luglio 2017  
da 360,00 Euro a persona

7 o 3 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.



## Wilfried Raatz

Wilfried Raatz, ex corridore professionista sui 1.500 e 10.000 m, da molti anni è allenatore – anche della squadra nazionale tedesca – di medie e lunghe distanze, maratona e corsa in montagna. I paesaggi montani, che nel suo cuore hanno preso il posto della pista d'atletica, sono diventati la sua più grande passione.

---

# Running camp per principianti del trail running con **Marc Forster**, personal trainer & natural fitness coach

*Trial running per principianti e corridori amatori in combinazione con un allenamento fitness completo. Correre insieme sui sentieri nel bosco e sui prati d'alta quota, tra pietre, fiori e radici sporgenti, lontani da strade e asfalto – una gioia che richiede però anche coordinazione e concentrazione.*

## Ad attendervi:

- ogni giorno almeno 1 uscita guidata di trail running per principianti, nonché 1 sessione d'allenamento tecnico
- introduzione completa al trail running e alle tecniche di salita e discesa
- riscaldamento corretto e ABC della corsa
- analisi video per migliorare la tecnica di corsa
- consulenza su materiali e competizioni
- simulazione d'allenamento di tracciati alpini e comportamento in montagna
- semplice fitness work out per migliorare la mobilità
- potenziamento delle risorse psicologiche
- emozionanti uscite di trail running con ristoro in rifugio
- variegato programma aggiuntivo/alternativo con escursioni a piedi, MTB o e-bike
- ritrovo serale in compagnia per raccontarsi le esperienze della giornata
- servizio lavanderia gratuito per gli indumenti da corsa



## Date e prezzi:

 da dom. 9 a dom. 16 luglio 2017

**da 880,00 Euro a persona per 7 notti**  
**da 395,00 Euro a persona per 3 notti**

7 o 3 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

## Marc Forster

Marc Forster, ex atleta agonista e da sempre grande amante della natura, cinque anni fa ha scoperto la sua vocazione per il trail running. Forster, fitness trainer e natural fitness instructor, conquista i partecipanti con la sua filosofia "allena le tue capacità, non i tuoi muscoli".

[www.freilaufen.com](http://www.freilaufen.com)





## Running camp run2gether con atleti keniani per principianti e corridori ambiziosi

*Allenarsi al fianco di atleti keniani e allo stesso tempo sostenere i progetti dell'iniziativa "run2gether". Il motto "2gether" (dall'inglese "together", insieme) non si riferisce soltanto all'allenamento di corsa in compagnia, ma vuole stimolare anche lo scambio culturale e lo stabilirsi della corsa come solida base economica per gli atleti del Kenia.*

### Ad attendervi:

- ogni giorno 2 sessioni d'allenamento con diversi atleti keniani, in piccoli gruppi suddivisi in base alle prestazioni
- corse mattutine leggere e corse impegnative su lunga distanza
- hill work e speed work
- addestramento alla corsa
- analisi video per migliorare lo stile di corsa
- ritrovo in compagnia per conoscere la cultura e lo stile di vita keniani (p.es. workshop di cucina keniana)
- servizio lavanderia gratuito per gli indumenti da corsa

### Date e prezzi:

 da dom. 18 a sab. 24 giugno 2017

da 695,00 Euro a persona

6 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.






# Settimane della corsa al Cendevaves con Albert Rungger e Hermann Achmüller

*Correre respirando aria fresca di montagna e circondati da un panorama grandioso. Approfittate della settimana della corsa per un allenamento a 1.600 metri di quota sotto la guida esperta di Albert Rungger, più volte campione del mondo nella categoria master, e di Hermann Achmüller, corridore su lunghe distanze e testimonial. Obiettivo: migliorare resistenza e prestazioni. Ogni giorno vi aspettano diverse sessioni di allenamento.*

## Ad attendervi:

- tutti i giorni allenamento con diverse sessioni di corsa
- assistenza dedicata per corridori principianti
- analisi dello stile di corsa
- allenamento di tecnica, potenza e stabilità
- appassionante intervento del grande atleta Hermann Achmüller (vincitore della maratona di Monaco nel 2005)
- "Running for your personal best", stimolante talk del Dr. Kai Schenk
- yoga per corridori
- "Barrette di müsli e bevande con sali minerali fatte in casa" con Birgit Stuffer
- check-up medico con gli specialisti della Dolomiti Sportclinic (su richiesta)
- ritrovo serale in allegria per chiacchiere e approfondimenti sulla corsa
- servizio lavanderia gratuito per gli indumenti da corsa

## Date e prezzi:

 da sab. 10 a sab. 17 giugno 2017  
 da dom. 25 giugno a dom. 2 luglio 2017  
con Brixen Dolomiten Marathon il 1°  
luglio  
 da sab. 9 a sab. 23 settembre 2017

da 720,00 Euro a persona per 7 notti  
da 420,00 Euro a persona per 4 notti

7 o 4 notti nella tipologia di camera selezionata, incl. mezza pensione "vital", utilizzo dell'area wellness con piscina coperta e sauna, posto auto nel garage interrato.

Avvincente programma alternativo di Val Gardena Active per gli accompagnatori non-corridori



Albert Rungger



Hermann Achmüller



Birgit e Christian Stuffer

[www.valgardena-active.com](http://www.valgardena-active.com)  
Con riserva di modifiche

# Running

## al Monte Pana



### I 10 itinerari di corsa più belli nei dintorni dell'Hotel Cendevaves

#### 1 Troi Unika

↗ 1,6 km – dislivello 65 m – facile

#### 2 Raida de Pana

↗ 2,5 km – dislivello 58 m – facile

#### 3 Anello Palusch

↗ 5 km – dislivello 155 m – facile

#### 4 Anello Coppa del Mondo

↗ 7,4 km – dislivello 275 m – medio

#### 5 Anello Saltria

↗ 12 km – dislivello 380 m – medio

#### 6 Vecchia ferrovia

↗ 16,4 km – dislivello 440 m – medio



**7 Anello Cioppa**

↗ 8,2 km – dislivello 430 m – difficile

**8 Vallunga**

↗ 21,5 km – dislivello 635 m – difficile

**9 Sotto il gruppo del Sassolungo**

↗ 18,5 km – dislivello 600 m – difficile (trail)

**10 Anello attorno al Sassolungo**

↗ 17 km – dislivello 1000 m – difficile (trail)



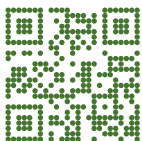
# La scelta migliore

per vacanze running  
in Alto Adige

HOTEL CENDEVAVES



- Hotel a 1.600 metri di quota in posizione soleggiata al cospetto delle Dolomiti – Patrimonio UNESCO
- In inverno località sciistica d'eccezione con accesso diretto al leggendario Sellaronda
- Tutt'attorno le meraviglie paesaggistiche dell'Alpe di Siusi
- Ospitalità altoatesina, cultura ladina e sapori alpini
- Running camp e allenamenti d'alta quota per principianti ed esperti in giugno, luglio e settembre; informazioni su [www.cendevaves.it/campdicorsa](http://www.cendevaves.it/campdicorsa)



**Hotel Cendevaves** | Fam. Stuffer  
Monte Pana 44 | I-39047 S. Cristina/Val Gardena  
T +39 0471 792 062 | F +39 0471 793 567  
[info@cendevaves.it](mailto:info@cendevaves.it) | [www.cendevaves.it](http://www.cendevaves.it)  
P. IVA: IT 01474030218