

# Trail running camp

## 14 - 16.11.2025

*Lanciati in una nuova avventura. Dilettati nella disciplina del trailrunning.  
Scopri la montagna e i sentieri della zona insieme a un gruppo di persone che come te ha la  
passione della natura e ama stare all'aria aperta.*

### DI COSA STIAMO PARLANDO

Si tratta di un weekend strutturato su tre giorni: venerdì sera, sabato tutto il giorno e domenica fino a primo pomeriggio. All'interno delle giornate verranno alternati momenti diversi sia di **teoria** che **pratica** del **trailrunning**:

- Corsa in salita uphill con e senza bastoncini
- Camminata in salita senza bastoni powerhiking
- Corsa in discesa downhill con e senza bastoncini
- Esercizi scuola della corsa
- Esempi di esercizi di rinforzo specifici per i runner
- Esempi di tipologie di riscaldamento
- Presentazioni teoriche su principali criteri della corsa, come allenarsi e tipologie di alimentazione pre-durante-post gara/allenamento
- Video individuali delle fasi di corsa con successiva analisi personalizzata in plenum

Inoltre, verranno proposti anche momenti più "leggeri" dove verranno svolti dei giri in gruppo su diversi percorsi e verrà lasciata la libertà di provare e mettere in pratica i nuovi *tips* ricevuti, seguiti anche da momenti conviviali dove poter trascorrere del tempo tutti insieme senza per forza dover far fatica.

Il Trail running Camp viene proposto in collaborazione con il **Parkhotel Emmaus**, il quale rappresenterà anche il base camp da dove si partirà ogni mattina e dove verranno svolti i momenti più teorici. Grazie a questa collaborazione è stato possibile ideare con loro dei pacchetti che offrissero anche la possibilità di pernottamento, in hotel + colazione sia in camera singola che doppia, con prezzi decisamente interessanti. Sentitevi liberi di scegliere l'offerta che più fa al caso vostro.

Non è assolutamente un weekend dove uno deve arrivare stressato nel dover dimostrare qualcosa, è pensato per chi è interessato a questa disciplina e vorrebbe conoscerla meglio, migliorarsi e avere la possibilità di confrontarsi con chi condivide la stessa passione. Tutto ciò guidato e indirizzato da una guida certificata Swiss Athletics per il running e trailrunning.

***Se corri, sei un runner.***

***Non importa quanto veloce o quanto lontano corri.***

***Non importa se oggi è il tuo primo giorno o se corri da vent'anni***

John Bingham

TRAILTRAINER

## PROGRAMMA

### Ven 14.11.25

Dalle 15:00 Check-in (*per chi ha pernottamento*)  
17:30-18:30 Ritrovo Parkhotel Emmaus + aperitivo di benvenuto  
18:30-20:30 Presentazione - *Trailrunning e Tecnica: Come allenarsi?*

### Sab 15.11.25

7:00 Colazione (*per chi ha pernottamento*)  
8:00 Ritrovo Parkhotel Emmaus e saluto a tutti  
8:15-9:00 Riscaldamento + Esercizi scuola di corsa  
9:15 Partenza per percorsi su diversi tipi di terreni + tecnica di corsa  
12:30-13.30 standing snack buffet  
13:30-14.30 analisi video  
14:30 tour pomeridiano di trailrunning distanza 8-12km  
16.15-17.30 Presentazione - *Alimentazione pre-durante-post gara* + stand prodotti Keforma®  
Dalle 17.30 tempo libero

### Dom 16.11.25

8:00 Colazione (*per chi ha pernottamento*)  
9:00 Ritrovo Parkhotel Emmaus + riscaldamento funzionale  
9:45 Tour di trail running, 12-18 km  
14:00 Fine del tour, considerazioni generali del corso  
14:30 Piccola merenda e doccia ancora dispo in hotel + saluti

## PACCHETTI A PERSONA

|   |  |
|---|--|
| Pernottamento camera singola + Pacchetto camp                         | 495.-                                    |
| Pernottamento camera doppia + Pacchetto camp x2                       | 780.- (390.- a persona)                  |
| Pernottamento camera doppia + Pacchetto camp x1<br>con accompagnatore | 390.- (atleta)<br>125.- (accompagnatore) |
| Pacchetto camp (senza pernottamento)                                  | 265.-                                    |

## INCLUSO NEL PACCHETTO CAMP

- Trail running camp completo di 3 giorni
- (Camera singola/doppia + colazione x 2 notti)
- Parcheggio gratuito (3 giorni)
- Aperitivo di benvenuto venerdì sera
- Standing snack sabato a pranzo
- Merenda domenica pomeriggio
- Food tasting snack prodotti Keforma®
- Sala teoria con possibilità di lasciare il materiale per 3 giorni
- Doccia calda domenica



## ASSICURAZIONI

La partecipazione avviene sotto la completa responsabilità del partecipante. Ogni partecipante deve disporre di un'assicurazione personale contro malattie e infortuni. Sono esclusi eventuali diritti del partecipante al risarcimento danni nei confronti dell'organizzatore, a prescindere dal fondamento giuridico.

L'organizzatore declina ogni responsabilità.

## CONDIZIONI DI ANNULLAMENTO

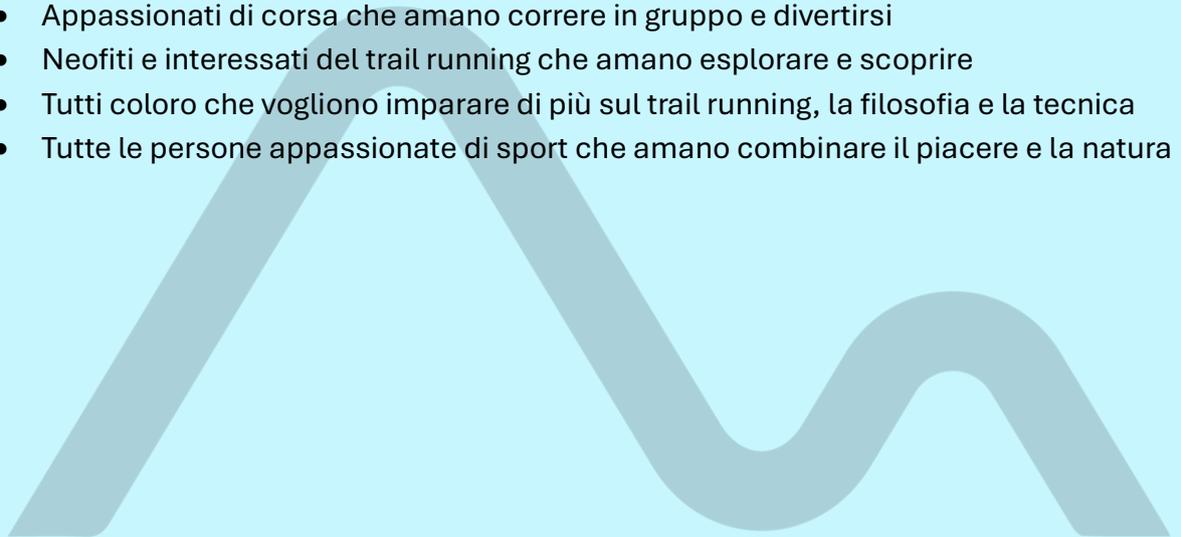
- Fino a 1 mese prima del corso: completo risarcimento
- Fino a 2 settimane prima: risarcimento del 70% del prezzo totale
- Fino a 7 giorni prima: risarcimento del 50% del prezzo totale
- Da 1-7 giorni prima: nessun risarcimento

## REQUISITI MINIMI PER LA PARTECIPAZIONE

- I partecipanti hanno una buona resistenza e possono correre per circa 90 minuti al proprio ritmo
- I principianti con poca esperienza sui sentieri sono i benvenuti
- Percorreremo tratti da 8 km fino a un massimo di 20 km al giorno, con dislivello incluso
- I percorsi verranno adeguati al livello e alle capacità dei partecipanti. Nessuno verrà lasciato indietro!

## TARGET GROUP

- Appassionati di corsa che amano correre in gruppo e divertirsi
- Neofiti e interessati del trail running che amano esplorare e scoprire
- Tutti coloro che vogliono imparare di più sul trail running, la filosofia e la tecnica
- Tutte le persone appassionate di sport che amano combinare il piacere e la natura



TRAILTRAINER

