Running
in Alto Adige

2021

- I migliori eventi podistici
- Fantastici camp di corsa

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!

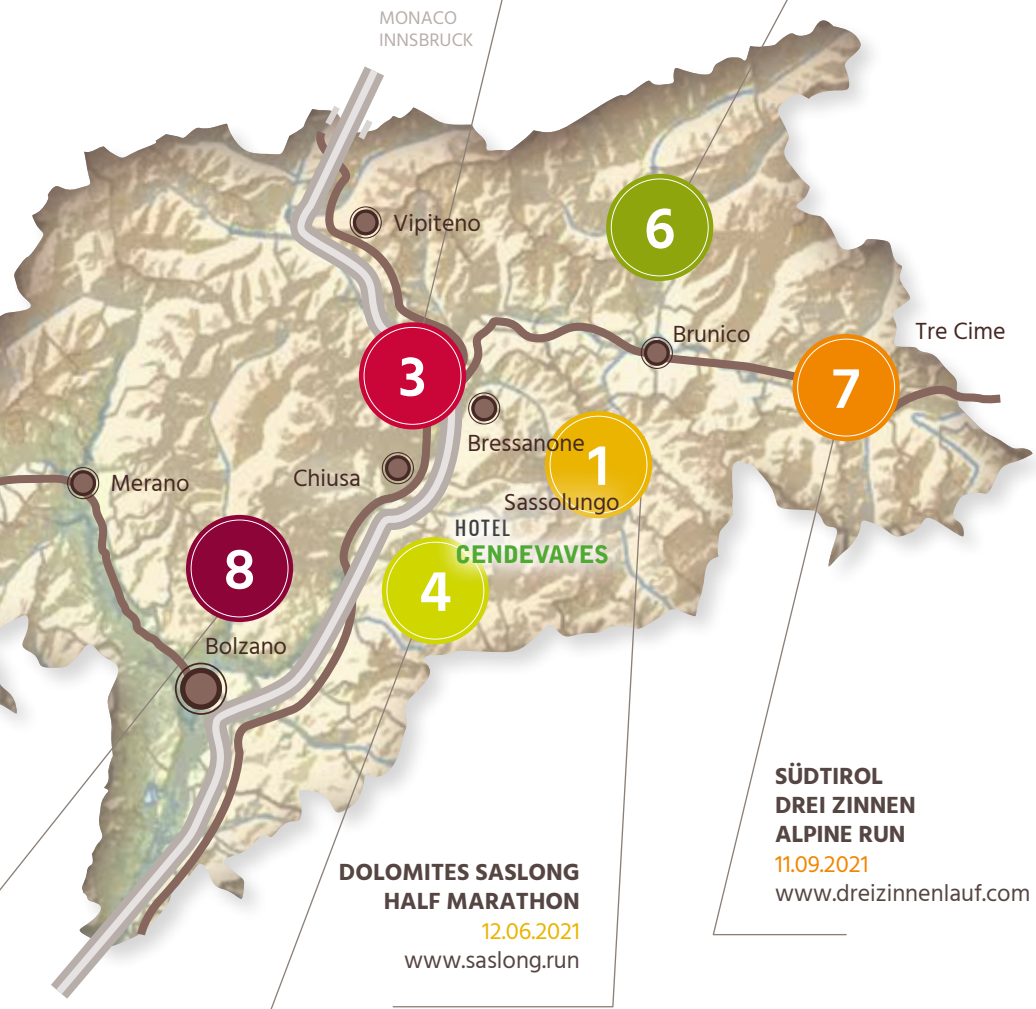
GIRO DEL LAGO DI RESIA
17.07.2021
www.reschenseelauf.it

STILFSERJOCH STELVIO MARATHON
19.06.2021
www.stelviomarathon.it

SOLTN – MARATONINA DI MONTAGNA
26.09.2021
www.soltnflitzer.it

RAIFFEISEN ¾
MEZZA MARATONA
21.08.2021
www.3viertelhalbmarathon.com

BRIXENDOLOMITEN
MARATHON
03.07.2021
www.brixenmarathon.com



SÜDTIROL
DREI ZINNEN
ALPINE RUN
11.09.2021
www.dreizinnenlauf.com

DOLOMITES SASLONG
HALF MARATHON
12.06.2021
www.saslong.run

MEZZA MARATONA ALPE DI SIUSI
04.07.2021
running.seiseralm.it/it/mezza-maratona.html

Eventi

1

DOLOMITES SASLONG HM PACKAGE

Birgit e Christian, gli ospitanti appassionati di corsa, grazie alla loro personale esperienza, sanno di cosa hanno bisogno i corridori per iniziare la competizione fortificati e sereni. Perciò i partecipanti della Dolomites SASLONG HM all'hotel Cendevaves sono in buone mani.

- Posizionato in zona partenza/arrivo
- Pettorale per la Dolomites SASLONG HM
- Mezza pensione su misura per gli sportivi
- Presentazione del percorso
- Colazione il giorno della gara a partire dalle ore 6.00
- Un set di fix points per fissare il pettorale
- Late check out fino alle ore 16.00

Contattateci e volentieri Vi presenteremo la nostra offerta.

HOTEL
CENDEVAVES
Naturjuwel in den Dolomiten | La gemma nelle Dolomiti

Hotel Cendevaves | Fam. Stuffer
Monte Pana 44 | I-39047 S.Cristina
T +39 0471 792 062
www.cendevaves.it/running

STILFSERJOCH
STELVIO
MARATHON
19. 06. 2021
www.stelviomarathon.it
SÜDTIROL
Vinschgau
RUN
TO THE
MAGIC
PASS

2

www.brixenmarathon.com
BRIXEN
DOLOMITEN
MARATHON
03.
07.
2021
running
to the
limits
DOLOMITES
ULTRA
TRAIL
SÜDTIROL
Brixen Dolomiten Marathon 42 km, 4x4, 2x2,
Dolomites Ultra Trail 84 km,
LadiniaTrail 29 km, Women's run
UISP
sportpertutti

3

Eventi

4

Seiser Alm Half Marathon 04.07.2021

Green Event

The 8th half marathon on the largest mountain pasture of Europe.

Place: Seiser Alm, Südtirol / Alpe di Siusi, Alto Adige
Altitude difference: 601 m
Registration and information: running.seiseralm.it
www.facebook.com/seiseralm.halfmarathon

Limited to 700 participants

Dolomites Seiser Alm · Südtirol · Seiser Alm Bahn · Sportler Best in the Alps · Raiffeisen Meine Bank La mia banca

5

Reschenpass · Südtirol

www.girolagodiresia.it

21° Giro Lago di Resia

Sabato, 17.07.2021
ore 17.00 · 15,3 km

6

7

SÜDTIROL

DREI ZINNEN ALPINE RUN

11.09.2021

www.dreizinnenlauf.com | Sexten - Dolomiten | Sesto - Dolomiti | 17,5 km | 1.350 hm

SoltnRUN 10km
20. Soltn-Berghalbmarathon
20ª Soltn-Maratonina di montagna
Jenesien - San Genesio
21,1km
26.09.2021
153
119
Informationen – Anmeldung
www.soltnflitzer.it
informazioni – iscrizione
Soltnflitzer
CORSA JUST FOR FUN LAUF

BOclassic
Silvesterlauf · Corsa S. Silvestro · New Year's Eve run
Südtirol · Alto Adige
www.boclassic.it
Confrontati con l'elite internazionale
SÜDTIROL
Official partner
31.12. Bolzano · Corsa S. Silvestro · 5 km
Info + Iscrizione: www.boclassic.it

I commenti dei partecipanti **ai camp di corsa**

Ancora una volta grazie al vostro team e ad Albert per la splendida settimana di vacanza. Posso migliorare la mia tecnica di corsa con l'allenamento. Da adesso la corsa mi diverte ancora di più. Finora non avevo ancora un motto nella vita. Adesso ne ho uno: "rimanere sempre molto rilassati". (M. ed E.)

Grazie nuovamente per il tempo trascorso, i fantastici consigli, il cibo meraviglioso e la gradevole compagnia. (K.)

Una settimana come nessun'altra, che regala a tutti i partecipanti il ricordo di una bella ed emozionante esperienza. (C. R.)

È stato veramente fantastico! Mi sono sentita completamente a mio agio e gli allenamenti sono il top. Mi mancano le montagne. (A. P.)

Ho appena corso il mio miglior tempo a Colonia, nonostante il jetlag. Grazie a tutti voi e a te, Albert. (J. L.)

Abbiamo trascorso dei giorni bellissimi da voi! E dopo la settimana di allenamento risalgo le mie montagne molto più facilmente. (R. L.)

Una settimana come nessun'altra, che regala a tutti i partecipanti il ricordo di una bella ed emozionante esperienza. (C. R.)

Negozi specializzati nelle Sue vicinanze

runner's high

Via Croce, 10
39042 Bressanone
Alto Adige/Italia

die Laufboutique

Piazza Duomo, 33
39012 Merano
Alto Adige/Italia

Fantastici running camp, organizzati e seguiti personalmente dai padroni di casa dell'Hotel Cendevaves

> Settimane della corsa con Albert Rungger

II III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

Dal 06.06 al 10.06.2021 | Dal 19.06 al 26.06.2021 | Dal 04.09 al 11.09.2021 | Dal 11.09 al 18.09.2021 | Dal 29.09 al 03.10.2021

> Running camp run2gether con atleti keniani

I II III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

Dal 13.06 al 19.06.2021

> Tutti pazzi per la maratona con Hermann Achmüller

III IV V

Min. 8, max. 20 partecipanti

Dal 27.06 al 04.07.2021

> Allenamento in altura con Franca Fiacconi

I II III

Mind. 5, max. 20 partecipanti

Dal 04.07 al 11.07.2021

> "Verso la corsa a piccoli passi" con Monika Niederstätter, psicologa dello sport e coach

I II

Min. 5, max. 12 partecipanti

Dal 11.07 al 18.07.2021

> Settimana di trail running adventure nelle Dolomiti con Irene Senfter e Lord Jens Kramer

II III IV

Min. 5, max. 12 partecipanti

Dal 11.07 al 18.07.2021

> "Amiche di corsa" workshop riservato alle donne con Monika Niederstätter

I II III

Min. 5, max. 12 partecipanti

Dal 16.09 al 19.09.2021 | Dal 23.09 al 26.09.2021

Livello prestazioni:

I **II** **III** **IV** **V**

I = corridori principianti

V = corridori molto ambiziosi

Avvincente programma alternativo di Val Gardena Active per gli accompagnatori non-corridori:
www.valgardena-active.com

Con riserva di modifiche

Settimane della corsa con **Albert Rungger**

II III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

Correre respirando fresca aria 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. Obiettivo: migliorare resistenza e prestazioni. Ogni giorno vi aspettano diverse sessioni di allenamento.

Ad attendervi:

- tutti i giorni allenamento con diverse sessioni di corsa
- allenamento di tecnica, potenza e stabilità
- analisi ortopedica del piede e consulenza per la scelta delle scarpe da running da parte di Rudi Brunner, tecnico ortopedico, allenatore di running e campione di corsa
- stimolante talk del medico sportivo Dr. Kai Schenk
- yoga per corridori
- "Barrette di müsli e bevande mineralizzate fatte in casa" con Birgit
- servizio lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- ricca colazione a buffet e goloso menù della sera, il tutto su misura per gli sportivi
- possibilità di partecipare alla Dolomites SASLONG Half Marathon 12.06.2021 (pettorale non incluso)

Date e prezzi:

da dom. 6 a gio. 10 giugno 2021
da sab. 19 a sab. 26 giugno 2021
da sab. 4 a sab. 11 settembre 2021
da sab. 11 a sab. 18 settembre 2021
da mer. 29 settembre a dom. 3 ottobre 2021

da 755,00 Euro a persona per 7 notti
da 440,00 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.

Albert Rungger

Albert Rungger, considerato tra i pionieri della corsa in Alto Adige, colleziona sempre eccellenti risultati nella sua categoria d'età. Da anni si dedica con successo all'allenamento di adulti e ragazzi.

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

I II III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

Allenarsi fianco a fianco con 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 di lunga distanza
- hill work e speed work
- ABC della corsa
- assistenza d'allenamento personalizzata con esperti atleti keniani
- training alternativi (mobiyoga, mobigym) e intervento sull'alimentazione del corridore
- ritrovo in compagnia per conoscere la cultura e lo stile di vita keniani (p.es. workshop di cucina keniana)
- servizio lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- ricca colazione a buffet e goloso menù della sera, il tutto su misura per gli sportivi

Date e prezzi:

da dom. 13 a sab. 19 giugno 2021

da 725,00 Euro a persona per 6 notti

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.

Thomas Krejci

Già orientista d'alto livello e iniziatore del progetto "run2gether", dal 2008 con il suo team affianca atleti keniani nell'Europa centrale accompagnandoli a diverse competizioni podistiche. Contemporaneamente, gli atleti europei hanno l'opportunità di allenarsi insieme ai keniani. **www.run2gether.com**

Tutti pazzi per la maratona
con il corridore di lunga distanza Hermann Achmüller

III IV V

Min. 8, max. 20 partecipanti

Una preparazione sistematica è il modo migliore per avvicinarsi alla maratona. Hermann Achmüller e Richi Umberg vi aiutano a pianificare al meglio l'allenamento alla maratona, godervi il più possibile la gara e raggiungere il risultato sperato.

Ad attendervi:

- tutti i giorni sessioni di allenamento
- ABC della corsa (come correre nel modo corretto?)
- allungamenti dinamici e statici
- stabilizzazione e mobilitazione del tronco
- significato e sperimentazione delle molteplici tecniche d'allenamento
- intervento "Correre – cos'è fondamentale sapere?"
- intervento "Come pianificare la mia personale tabella d'allenamento?"
- possibilità di partecipare alla Brixen Dolomiten Marathon il 3 luglio 2020 in staffetta da 2, da 4 o da soli (pettorale non incluso)
- servizio lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp

Date e prezzi:

da dom. 27 giugno a dom. 4 luglio 2021

da 875,00 Euro a persona per 7 notti

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

Hermann Achmüller

Hermann Achmüller è attualmente tra i migliori corridori di lunga distanza in Italia e membro della nazionale dei 100 km. Tra le sue vittorie: la maratona di Monaco del 2005, la Jungfrau Marathon del 2008 e la 100 km di Bienne del 2018.

Stage di allenamento in altura con Franca Fiacconi
vincitrice della Maratona di New York

I II III

Min. 5, max. 20 partecipanti

Alla scoperta dei moderni mezzi di allenamento. Partecipare a uno stage con Franca Fiacconi arricchirà il vostro bagaglio di conoscenze del running.

Ad attendervi:

- tutti i giorni sessioni di corsa di durata e intensità varie
- esercitazioni per migliorare la tecnica di corsa
- interventi didattici relativi all'ottimizzazione delle proprie performance
- allenamenti su percorsi naturali in altura e in pista
- test di fine stage
- sulla base del test e degli allenamenti svolti, ogni partecipante avrà la possibilità di essere seguito successivamente con programma personalizzato a distanza (Franca non segue a distanza atleti che non ha avuto modo di conoscere personalmente sul campo di allenamento)
- opportunità di rigenerazione nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- assistenza di fisioterapia e possibilità di massaggio sportivo
- barrette di Muesli e bevande mineralizzate fatte in casa con Birgit
- servizio di lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- ristorazione: pre-breakfast prima dell'allenamento mattutino; ricca colazione a buffet disponibile dopo l'allenamento fino a tarda mattinata; goloso menù della sera; il tutto su misura per gli sportivi
- i proprietari dell'hotel, Birgit e Christian, due maratoneti appassionati di ottimo livello, si uniranno al gruppo come accompagnatori durante le corse

Date e prezzi:

da dom. 4 a dom. 11 luglio 2021

da 945,00 euro a persona per 7 notti

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

Franca Fiacconi

Vincitrice della Maratona di New York con il tempo di 2h25'17" nel 1998 e di molte maratone internazionali e Ultramarathon tra cui la Marathon des Sables nel Sahara. Campionessa combattente, in gara sempre all'attacco, una vera front-runner con capacità mentali e di applicazione fuori dal comune, ha superato anche avversarie sulla carta più accreditate. Oggi continua a correre per passione. Laureata in Scienze Motorie, allena gruppi sportivi ed è personal trainer a Roma. Info e contatti:

www.francafiacconi.it, info@francafiacconi.it

Verso la corsa a piccoli passi
con Monika Niederstätter

I II

Min. 5, max. 12 partecipanti

La corsa è uno sport facile da praticare che apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente, ma iniziare o riprendere a correre dopo una pausa può essere difficile. Come fare dunque a vincere le proprie resistenze per mettersi o rimettersi in pista? Nel suo workshop, Monika Niederstätter, psicologa dello sport, coach mentale ed ex atleta olimpionica, vi insegnerà molti utili trucchi ed efficaci strategie.

Ad attendervi:

- ogni giorno giri di corsa (con pause di camminata) con un ritmo tranquillo e personalizzato
- tecnica della corsa
- esercizi di rafforzamento
- esercizi di respirazione ed esercizi di Qi Gong
- esercizi di rilassamento
- informazioni sugli effetti positivi della corsa sul nostro benessere generale
- input sul tema della motivazione (superamento delle proprie resistenze, discorsi automotivazionali)
- conferenza motivazionale: "Il successo inizia nella mente"
- miglioramento della forza mentale durante la corsa e nella quotidianità
- Life Kinetic (training mentale con movimento)
- nel pomeriggio tempo libero a disposizione
- servizio di lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- ricca colazione a buffet e goloso menù della sera, il tutto su misura per gli sportivi

Date e prezzi:

da dom. 11 a dom. 18 luglio 2021

da 915,00 Euro a persona per 7 notti
da 410,00 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.

Dott.ssa Monika Niederstätter

La Dott.ssa Monika Niederstätter, già atleta di livello mondiale (400 m ostacoli) e due volte olimpionica, oggi è psicologa dello sport, coach, specialista in tecniche di rilassamento e istruttrice di life kinetics. I partecipanti dello workshop al Cendevaves possono approfittare della sua esperienza atletica e professionale. **www.therapyteam.it**

Settimana di trail running adventure nelle Dolomiti
con Irene Senfter e Lord Jens Kramer

II III IV

Min. 5, max. 12 partecipanti

Questa settimana di trail running adventure è l'ideale per tutti coloro che hanno già esperienza con percorsi semplici di trail running e che desiderano approfondire questa affascinante attività. Per partecipare, è necessario avere un passo sicuro in montagna ed essere in grado di correre in scioltezza lungo un percorso in quota della durata di un'ora e mezza circa.

Ad attendervi:

- diverse uscite di trail running nello splendido paesaggio delle Dolomiti
- introduzione teorica e pratica al trail running
- consigli specifici per l'allenamento e la rigenerazione
- comportamento sicuro in montagna, pianificazione delle uscite, nozioni base di meteo in contesti montani
- presentazione di alcune tra le più belle gare di trail running nelle Alpi
- Mobil Card per un utilizzo illimitato dei mezzi di trasporto pubblico
- servizio di lavanderia gratuito per l'abbigliamento da corsa
- opportunità di rigenerazione completa nell'area wellness con piscina coperta, saune, zone relax e nel rigoglioso giardino con laghetto Kneipp
- ricca colazione a buffet e goloso menù della sera, il tutto su misura per gli sportivi

Date e prezzi:

da dom. 11 a dom. 18 luglio 2021

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.

Irene Senfter e Lord Jens Kramer

Irene e Jens sono due appassionati del trail running con una lunga esperienza anche su livello agonistico. Insieme hanno vinto delle gare importanti come per esempio la Transalpine Run.

“Amiche di corsa” workshop riservato alle donne
con Monika Niederstätter

I II III

Min. 5, max. 12 partecipanti

Questo workshop si rivolge alle donne che amano la corsa. Sotto la guida della Dott.ssa Monika Niederstätter, psicologa dello sport, coach mentale ed ex atleta olimpica, potranno migliorare lo stile di corsa e rafforzare le risorse mentali.

Ad attendervi:

- sessione del buongiorno prima di colazione
- una sessione di corsa pianificata in base al livello di forma e alle capacità delle partecipanti
- esercizi per migliorare la tecnica di corsa
- indicazioni per rafforzare le risorse mentali, la motivazione, combattere lo stress, migliorare la respirazione e il rilassamento
- informazioni sugli effetti positivi della corsa su corpo, mente e spirito
- tecniche di rilassamento durante e dopo la corsa
- input sul tema della motivazione (superamento delle proprie resistenze, training automotivazionale)
- su richiesta elaborazione di un programma d’allenamento personalizzato

Date e prezzi:

da gio. 16 a dom. 19 settembre 2021
da gio. 23 a dom. 26 settembre 2021
da 395,00 euro a persona

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.

Dott.ssa Monika Niederstätter

La Dott.ssa Monika Niederstätter, già atleta di livello mondiale (400 m ostacoli) e due volte olimpionica, oggi è psicologa dello sport, coach, specialista in tecniche di rilassamento e istruttrice di life kinetics. I partecipanti dello workshop al Cendevaves possono approfittare della sua esperienza atletica e professionale. **www.therapyteam.it**

Running sul Monte Pana

I 12 itinerari da 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 1.000 m - difficile (trail)

11 **Anello Start House Coppa del mondo**

14,4 km - dislivello 680 m - difficile

12 **Dolomites Saslong Half Marathon**

21 km - dislivello 900 m - difficile

Vacanze running in Alto Adige? 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
- Nelle immediate vicinanze le meraviglie paesaggistiche dell'Alpe di Siusi
- Ospitalità altoatesina, cultura ladina e sapori alpini
- Running camp e allenamenti d'alta quota in giugno, luglio e settembre; informazioni su www.cendevaves.it/running

brandhamic.com | Foto: Helmuth Rier, Pavel Bioz, Jan Hendrik, Fotolia | Vitaly Meinik | | Print: saphir.biz.it

Birgit e Christian Stuffer, i vostri albergatori e appassionati sportivi

Hotel Cendevaves | Fam. Stuffer
Monte Pana 44 | 39047 S. Cristina/Val Gardena | Italia
T +39 0471 792 062 | F +39 0471 793 567
info@cendevaves.it | www.cendevaves.it
P. IVA: IT 01474030218