

# CORRI ALLE CANARIE CON DANILO GOFFI

Viaggio nella natura e nello sport  
in compagnia del campione di maratona italiano

in collaborazione con



**GRAN CANARIA**

**02.03.2015 – 09.03.2015**



con il supporto di



*... corri con Danilo*



## GRAN CANARIA



- Volo: Milano Malpensa – Las Palmas – Milano Malpensa
- Destinazione: Isole Canarie – Gran Canaria
- Periodo: dal 02 marzo 2015 al 9 marzo 2015
- Struttura: iClub Tabaiba & Maspalomas Princess
- Sistemazione: camera doppia  
Trattamento: pensione completa con acqua e vino ai pasti piu snack e bevande (all'inclusive)

Quota a persona podisti: **Euro 1.050,00**

Quota a persona cicloturista: **Euro 1.100,00**

**La quota comprende:**

volo di andata e ritorno da Milano Malpensa a Las Palmas, trasferimenti in arrivo e partenza, 7 notti all'iClub Tabaiba & Maspalomas Princess 4\* con trattamento di pensione completa con acqua e vino ai pasti, snack e bevande all'inclusive, assicurazione medico bagaglio, quota di iscrizione, tasse e oneri aeroportuali, adeguamento carburante, carbon tax.

**La quota non comprende:**

Assicurazione annullamento viaggio "facoltativa" ( euro 25 ), mance, extra di natura personale e tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende".

**QUOTA VALIDA PER MINIMO 20 PARTECIPANTI PAGANTI QUOTA INTERA**  
**QUOTA VALIDA PER CICLOTURISTI MINIMO 10 PARTECIPANTI PAGANTI QUOTA INTERA**

**Quote individuale di partecipazione:**

Quota per podisti dal 02/03/2015 al 9/03/2015 EURO 1.050,00

Quota per cicloturisti dal 02/03/2015 al 9/03/2015 EURO 1.100,00

Riduzione 3° letto: € 119

Supplemento camera singola € 182

Quota 3° letto bambini fino a 13 anni compiuti € 240

**LA QUOTA COMPRENDE**

- ✓ trasporto aereo in classe economica sui voli speciali, pasti o rinfreschi a bordo se e come previsti dalla compagnia aerea
- ✓ sistemazione in camera a doppia con il trattamento indicato
- ✓ trasferimenti collettivi all'estero in autopullman da aeroporto/hotel/aeroporto
- ✓ assistenza di nostro personale specializzato o di quello del nostro Ufficio di Rappresentanza
- ✓ franchigia bagaglio kg 15/20, per persona a seconda della compagnia aerea, di bagaglio personale in stiva oltre a 5 kg di bagaglio a mano etichettato
- ✓ assicurazione medico bagaglio Top Booking Basic (per tutti i dettagli consultare il catalogo di riferimento)

- ✓ quota di iscrizione e gestione pratica
- ✓ tasse e oneri aeroportuali
- ✓ incremento carburante
- ✓ ETS carbon tax
- ✓ prezzo garantito

#### LA QUOTA NON COMPRENDE

- ✓ i pasti non espressamente indicati in programma
- ✓ le visite e le escursioni facoltative
- ✓ bevande (salvo ove diversamente indicato), extra alberghieri
- ✓ le spese di facchinaggio, le mance
- ✓ omaggi
- ✓ tutto quanto non espressamente indicato su ogni singolo programma di viaggio

#### PENALI:

Nel caso di annullamento del viaggio e/o variazioni del numero di camere dopo la conferma dell'opzione le penali saranno le seguenti:

annullamenti parziali inferiori al 25% del totale gruppo  
10% a 30 giorni prima della partenza  
25% da 29 a 21 giorni prima della partenza  
50% da 20 a 11 giorni prima della partenza  
75% da 10 a 3 giorni prima della partenza  
100% della quota di partecipazione dopo tali termini

annullamenti totali o parziali superiori al 25% del totale gruppo  
In caso di annullamento del gruppo fino a 75gg perdita totale dell'acconto  
30% da 74 a 50 giorni di calendario prima della partenza  
50% da 49 a 30 giorni di calendario prima della partenza  
70% da 29 a 20 giorni di calendario prima della partenza  
80% da 19 a 7 giorni di calendario prima della partenza  
95% da 6 a 4 giorni di calendario prima della partenza  
100% della quota di partecipazione dopo tali termini

#### PAGAMENTI:

- Acconto **€ 350,00** alla firma dell'accordo
- Saldo **€ 700,00** 35 giorni prima della partenza

## LA LOCATION



**Gran Canaria** è una delle [Isole Canarie](#), un grande [arcipelago](#) situato nell'[Oceano Atlantico](#) a 210 km dalla costa nord occidentale dell'[Africa](#) e appartiene politicamente alla [Spagna](#). L'isola subtropicale è di origine [vulcanica](#). È la seconda isola più popolata dell'arcipelago (dopo [Tenerife](#)).

L'isola fu popolata fin dal 3000 a.C. dai [Guanci](#), erano indigeni aborigeni, che la chiamavano Tamarán, ma fu rivendicata dalla [Spagna](#) nel XV secolo.

La superficie di Gran Canaria è 1560 km<sup>2</sup> e la sua altitudine massima è di 1949 m ([Pico de las Nieves](#)). Ha una forma rotonda, con un diametro di circa 50 km. Sono rilevanti anche altri monumenti naturali come il [Roque Nublo](#) e il [Roque Bentayga](#). Il 29 giugno [2005](#) il 46% del territorio dell'isola di Gran Canaria (e più di 100 [ha](#) della fascia costiera) è stato dichiarato [Riserva della biosfera](#) da parte dell'[Unesco](#).

L'isola è divisa in 21 [municipalità](#) e ha una popolazione di 829.597 abitanti (anno 2008), 377.600 dei quali nella capitale [Las Palmas de Gran Canaria](#). Las Palmas de Gran Canaria è anche la capitale della [provincia di Las Palmas](#), ed anche la capitale della comunità autonoma delle [Isole Canarie](#) (ruolo condiviso con [Santa Cruz de Tenerife](#)).

Questa isola tropicale è chiamata "continente in miniatura" a causa della varietà di climi e di panorami che è possibile trovare. La maggior parte dei turisti soggiornano nel sud dell'isola che è più esposto al sole e ha meno pioggia in rapporto al nord. Nel sud dell'isola c'è un grande parco naturalistico ed esotico, [Palmitos Park](#), così come molti villaggi turistici. Le aree balneari cominciano nella parte orientale e centrale della costa meridionale, nell'area di Maspalomas che include le città [San Agustín](#), [Playa del Inglés](#), e [Maspalomas](#) e attira il maggior numero di turisti. Le [Dune di Maspalomas](#), costituite da sabbia del [Sahara](#), si trovano tra Playa del Inglés e Maspalomas. Un'altra attrazione turistica è il [Faro di Maspalomas](#).

Playa del Inglés e Maspalomas sono destinazioni molto popolari per turisti provenienti da tutto il mondo, attratti dal clima tropicale, in particolar modo, europei, soprattutto britannici e tedeschi. Al sud di Gran Canaria, in queste località di Playa del Inglés e Maspalomas, ci sono molte discoteche, bar, ristoranti e attività commerciali. Una spiaggia molto famosa è la spiaggia dorata di dune del deserto: [Dune di Maspalomas](#), vicino alla spiaggia di Playa del Inglés.



Più a ovest lungo la costa meridionale troviamo la città di pescatori di [Arguineguín](#) nel Municipio di [Mogán](#). Il mercato che si tiene il martedì è il più grande dell'isola.

Proseguendo ad ovest lungo la costa meridionale, si incontrano la comunità di [Puerto Rico](#) e di [Puerto de Mogán](#), un villaggio chiamato "piccola Venezia" per via dei suoi molti canali, facenti anch'essi parte del municipio di Mogán.

All'interno della capitale, Las Palmas de Gran Canaria si trova la spiaggia di [Playa de Las Canteras](#). Las Palmas de Gran Canaria è conosciuta anche per il suo Carnevale.

## IL NOSTRO HOTEL

Il iClub Tabaiba & Maspalomas Princess è situato nel centro di Maspalomas, a circa 3 km da Playa del Inglés e a 35 km dall'aeroporto. Resort moderno e raffinato composto da due hotel, il Tabaiba ed il Maspalomas sono collegati tra di loro e immersi in curati giardini.

I nostri clienti saranno prioritariamente ospitati nell'hotel Tabaiba.

Struttura abitualmente utilizzata e attrezzata per eventi sportivi. La magnifica spiaggia di Maspalomas, si trova a circa 1,5 km raggiungibile tramite una piacevole passeggiata.

Il complesso dispone di 6 piscine di cui tre con spiaggia artificiale e due per bambini (dall'1/11 una piscina per adulti e una per bambini saranno climatizzabili a seconda delle condizioni climatiche).

Uso gratuito di lettini solo alle piscine.

Teli mare con sostituzione a pagamento a partire dal terzo cambio. Ristorante con servizio a buffet con show cooking, settimanalmente una cena tematica messicana o canaria, numerosi bar e snack-bar, pianobar.

A pagamento: ristorante à la carte aperto a pranzo. La struttura dispone di 898 camere in totale con servizi privati, asciugacapelli, aria condizionata, telefono, TV satellitare, balcone o terrazzo. Sono inoltre disponibili camere familiari un po' più grandi delle camere doppie e con le stesse dotazioni, che possono ospitare fino a 4 persone (min/max 2 adulti + 2 bambini, con supplemento).

A pagamento: cassetta di sicurezza e minifrigo. Palestra, 1 campo da tennis (illuminazione a pagamento), ping-pong. A pagamento: biliardo, minigolf, campo da Golf Maspalomas a 300 m.

WELLNESS a disposizione gratuitamente: sauna e bagno turco.

A pagamento: massaggi.

### SERVIZI

A pagamento: internet point, zona Wi-Fi, parrucchiere e negozi.

## PHOTOGALLERY





# PROGRAMMA ATLETI

## 1° GIORNO

RADUNO DEI SIG. PARTECIPANTI PRESSO L'AEREOPORTO CON VOLO SPECIALE I.T.C PER GRANCANARIA. ARRIVO E TRASFERIMENTO IN BUS O MINIBUS PRESSO IL CLUB TABAIBA & MASPALOMAS PRINCESS CAT \*\*\*\* 4 STELLE COCKTAIL DI BENVENUTO E ASSEGNAZIONE DELLE CAMERE RISERVATE PASTI E PERNOTTAMENTO IN HOTEL SERATA DI PRESENTAZIONE STAFF E DELLE ATTIVITA' CHE SI ANDRANNO A SVOLGERE NEL CORSO DELLO STAGE.

## 2° GIORNO

COLAZIONE A BUFFET  
RITROVO DAVANTI HALL DELL'HOTEL E PARTENZA PER IL PRIMO ALLENAMENTO TEST (circa 10 KM)  
RIENTRO IN HOTEL E PRANZO  
POMERIGGIO: LIBERO E A DISPOSIZIONI PER ATTIVITA' PERSONALI E BALNEARI AL CLUB  
SERATA A TEMA: ILLUSTRAZIONE ALLENAMENTO GIORNO SUCCESSIVO.DEFINIZIONE DEI GRUPPI.  
ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE SPECIFICHE DEL PODISTA

## 3° GIORNO

COLAZIONE A BUFFET  
RITROVO DAVANTI ALLA HALL DELL'HOTEL E PARTENZA PER IL SECONDO ALLENAMENTO(ripetute in salita ed esercizi di potenziamento a carico naturale)  
POMERIGGIO LIBERO E A DISPOSIZIONI PER ATTIVITA' PERSONALI E BALNEARI AL CLUB , PER CHI VOLESSE CORSA DI GRUPPO 10 KM CON DANILO GOFFI E SPIEGAZIONE TECNICHE DI CORSA  
SERATA A TEMA :ILLUSTRAZIONE ALLENAMENTO GIORNO SUCCESSIVO.LA VALUTAZIONE DEL PODISTA E L'ALLENAMENTO PROGRAMMATO.LA PALESTRA PER IL PODISTA

## 4° GIORNO

COLAZIONE A BUFFET  
RITROVO DAVANTI HALL DELL'HOTEL E PARTENZA PER IL TERZO ALLENAMENTO RIPETUTE  
LUNGHE/ALLENAMENTO RITMO MEDIO  
POMERIGGIO LIBERO E A DISPOSIZIONI PER ATTIVITA' PERSONALI E BALNEARI AL CLUB  
SERATA A TEMA :ILLUSTRAZIONE ALLENAMENTO GIORNO SUCCESSIVO. IL MEDICO E IL PODISTA:USI E ABUSI DELLA MEDICINA NELLA CORSA

## 5° GIORNO



GIORNO LIBERO A DISPOSIZIONE PER ATTIVITA' PERSONALI E BALNEARI AL CLUB E PER CHI  
VOLESSE POSSIBILITA' DI ESCURSIONI ACQUISTABILI IN LOCO

## 6° GIORNO

COLAZIONE A BUFFET

RITROVO DAVANTI HALL DELL'HOTEL PARTENZA PER QUARTO ALLENAMENTO FARTLEK NATURALE E A CRONOMETRO

POMERIGGIO LIBERO E A DISPOSIZIONI PER ATTIVITA' PERSONALI E BALNEARI AL CLUB  
SERATA A TEMA :ILLUSTRAZIONE ALLENAMENTO GIORNO SUCCESSIVO. PRERARARE UNA MARATONA.

## 7° GIORNO

COLAZIONE A BUFFET

RITROVO DAVANTI HALL DELL'HOTEL E PARTENZA PER ALLENAMENTO DI GRUPPO

## 8° GIORNO

FINE STAGE

COLAZIONE A BUFFET RITROVO DAVANTI HALL DELL'HOTEL ATTIVITA DI GRUPPO CON ALLENAMENTO DI 8 KM CORSA LENTA E SUCCESSIVAMENTE PREPARATIVI PER RIENTRO

PRESSO L'AEREOPORTO DI PARTENZA

# SPECIALE PACKET PER ATLETI

- MAGLIA TECNICA APPOSITAMENTE CREATA PER LO STAGE
- **KIT DI INTEGRATORI (PROACTION) PER TUTTA LA DURATA DELLO STAGE**
- ALLENAMENTI DI GRUPPO
- GRUPPI SUDDIVISI IN BASE AI RITMI INDIVIDUALI
- SERATE A TEMA SU ARGOMENTI TECNICO-COMPORTAMENTALI DEL PODISTA
- RICORDO FOTOGRAFICO IN FILE A TUTTI I PARTECIPANTI