

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 km² 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