

# Running

in Alto Adige

2023



- I migliori eventi podistici
- Fantastici camp di corsa
- Vacanze attive abbracciando la natura

# 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!

## SÜDTIROL ULTRA SKYRACE

25./26./27.08.2023

[www.suedtirol-ultraskyrace.it](http://www.suedtirol-ultraskyrace.it)

## GIRO DEL LAGO DI RESIA

15.07.2023

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



## STILFSERJOCH STELVIO TRAIL RUN 21KM

22.07.2023

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

## BOCLASSIC

31.12.2023

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

**RATSCHINGS  
MOUNTAIN TRAILS**

18.06.2023

[www.ratschings-mountaintrail.it](http://www.ratschings-mountaintrail.it)

**POTATO RUN**

26.08.2023

[www.potato-run.com](http://www.potato-run.com)



MONACO  
INNSBRUCK

2

7

Tre Cime

8

6

1

Bressanone

3

Sassolungo  
HOTEL  
GENDEVAVES

Chiusa

Bolzano

9

Merano

**SÜDTIROL  
DREI ZINNEN  
ALPINE RUN**

09.09.2023

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

**DOLOMITES SASLONG  
HALF MARATHON**

10.06.2023

[www.saslong.run](http://www.saslong.run)

**MEZZA MARATONA ALPE DI SIUSI**

02.07.2023

[www.running.seiseralm.it](http://www.running.seiseralm.it)

VERONA  
ROMA

# Eventi

**DOLOMITES SASLONG HALF MARATHON**

**RUN RUN RUN**

**TRAIL RUNNING IN THE DOLOMITES**

**10.06.2023**

→ 21 km ↑ 900 m

**5<sup>TH</sup> EDITION**

1

Dolomites Val Gardena | Südtirol | Runners herdeina | UISP sportper tutti | VAL DI FASSA

## 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
- Mezza pensione su misura per gli sportivi
- Colazione il giorno della gara a partire dalle ore 6.00
- Presentazione del percorso
- Possibilità di partecipare ad un camp di corsa dal 04.-08.06.2023

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](http://www.cendevaves.it/running)

freemove

AMATEURSPORTVEREIN  
**Ratschings**

**„A RUN THROUGH MAGICAL NATURE“**

**18.06.23**

**RATSCHINGS MOUNTAIN TRAILS**

**17,7 KM**  
950 M   
390 M   
& 2X2 WOMEN  
SHORT  
TRAIL

**RATSCHINGS MOUNTAIN TRAIL**

**RATSCHINGS SKY TRAIL**

**27,0 KM**  
1610 M   
1050 M

[www.ratschings-mountaintrail.it](http://www.ratschings-mountaintrail.it)

Ratschings-Laufen Racines-Giovo

Ratschings Racines

Raiffeisen

SOURCE OF POWER enermore

SÜDTIROL

**2**

**Seiser Alm Half Marathon**  
**02.07.2023**

Green Event  
Seiser Alm Südtirol Alto Adige

Runners on Seiser Alm

**The 10<sup>th</sup> 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](http://running.seiseralm.it)  
[www.facebook.com/seiseralm.halfmarathon](https://www.facebook.com/seiseralm.halfmarathon)

Limited to **700** participants

Raiffeisen  
Meine Bank  
La mia banca

Seiser Alm

SÜDTIROL

Dolomites  
**SEISER ALM**

**3**

# Eventi



## 23° Giro Lago di Resia

con corsa JUST FOR FUN, Nordic Walking e corsa delle mele per **BAMBINI**



Sabato,

**15.07.2023**

ore 17.00

15,3 km

4

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



5



STILFSEJCH  
**STELVIO**  
TRAIL RUN 21KM



21km  
2100hm  
**22.07.2023**

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



# SÜDTIROL ULTRA SKYRACE

25 // 26 // 27 AUGUST 2023



[suedtirol-ultraskyrace.it](https://suedtirol-ultraskyrace.it)



Südtirol Ultra Skyrace



ultraskyrace



6

26.08.2023

[www.potato-run.com](http://www.potato-run.com)

SÜDTIROLER

# Erdäpfllauf

powered by **Raiffeisen** #potatorun



7



# Eventi



## SÜDTIROL DREI ZINNEN ALPINE RUN

09.09.2023

www.dreizinnenlauf.com | Sexten - Dolomiten | Sesto - Dolomiti | 17km | 1.333Hm

8

9

## BOclassic

Silvesterlauf · Corsa S. Silvestro · New Year's Eve run

Südtirol · Alto Adige

www.boclassic.it



31.12. Bolzano  
Corsa S. Silvestro · 5 km

INFO: [www.boclassic.it](http://www.boclassic.it)



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

> Settimane della corsa con Albert Rungger

I II III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

Dal 04.06 al 08.06.2023 | Dal 17.06 al 24.06.2023 | Dal 09.09 al 16.09.2023 | Dal 29.09 al 03.10.2023

> Running camp run2gether con atleti keniani

I II III IV V

Min. 5, max. 20 partecipanti

Dal 11.06 al 17.06.2023

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

I II III IV

Min. 5, max. 12 partecipanti

Dal 16.07 al 23.07.2023

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

I II III

Min. 5, max. 12 partecipanti

Dal 21.09 al 24.09.2023

## Negozi specializzati nelle Sue vicinanze



Via Croce, 10  
39042 Bressanone  
Alto Adige/Italia  
[www.runners-high.eu](http://www.runners-high.eu)



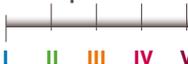
Your running shop in Merano  
Piazza Duomo, 33  
39012 Merano  
Alto Adige/Italia  
+39 3207272667  
[www.die-laubboutique.it](http://www.die-laubboutique.it)

COME IN, RUN OUT  
PRO:CURSU

Hauptplatz 36  
39040 Auer  
Südtirol/Italien  
[www.procursu.run](http://www.procursu.run)

Avvincente programma alternativo di Val Gardena Active per gli accompagnatori non-corridori:  
[www.valgardena-active.com](http://www.valgardena-active.com)

Livello prestazioni:



I = corridori principianti  
V = corridori molto ambiziosi

Con riserva di modifiche

# Settimane della corsa con **Albert Rungger**



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
- 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 10.06.2023 (pettorale non incluso)

## Date e prezzi:

-  da dom. 4 a gio. 8 giugno 2023
-  da sab. 17 a sab. 24 giugno 2023
-  da sab. 09 a sab. 16 settembre 2023
-  da gio. 29 settembre a lun. 3 ottobre 2023

da 880,00 Euro a persona per 7 notti

da 520,00 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 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. 11 a sab. 17 giugno 2023

da 815,00 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](http://www.run2gether.com)



# Settimana di trail running adventure nella Dolomiti con gli esperti Irene Senfter e Lord Jens Kramer



Min. 5, max. 12 partecipanti

**Requisiti:** Passo sicuro in montagna, svolgimento di un percorso collinare che dura circa un'ora e mezza.

**Avete provato il trail running, vi è piaciuto e ora volete condividere le vostre esperienze con trail runner esperti? Oppure volete semplicemente passare qualche giorno nelle Dolomiti con persone che la pensano come voi, senza dovervi preoccupare di nulla a livello organizzativo? Allora questa settimana di trail running è ideale per voi. L'allenamento tecnico con il re del downhill Lord Jens Kramer e la regina dell'uphill Irene Senfter metterà le ali! Mentre corriamo insieme metteremo in pratica ciò che avete appena e divideremo con voi i nostri trucchi e trucchetti.**

## Ad attendervi:

- Uscite di trailrunning nell'imparagonabile paesaggio delle Dolomiti
- Allenamento specifico di uphill e downhill con videoanalisi
- Correre non basta: esercizi di stretching e rafforzamento
- Attrezzatura, bevande e cibo durante la corsa in montagna
- Sicurezza e meteo in montagna, pianificazione delle uscite
- Mobil Card per l'utilizzo illimitato dei mezzi di trasporto pubblico
- Servizio gratuito di lavanderia per gli indumenti sportivi

- Rigenerazione nell'oasi di benessere con piscina coperta, saune, zone relax e giardino avventura nella natura con laghetto Kneipp
- Ricca colazione a buffet e menu serale a misura di sportivo

## Date e prezzi:

 da dom. 16 a dom. 23 luglio 2023

da 985,00 Euro a persona per 7 notti

da 460,00 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



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. 21 a dom. 24 settembre 2023

da 440,00 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.

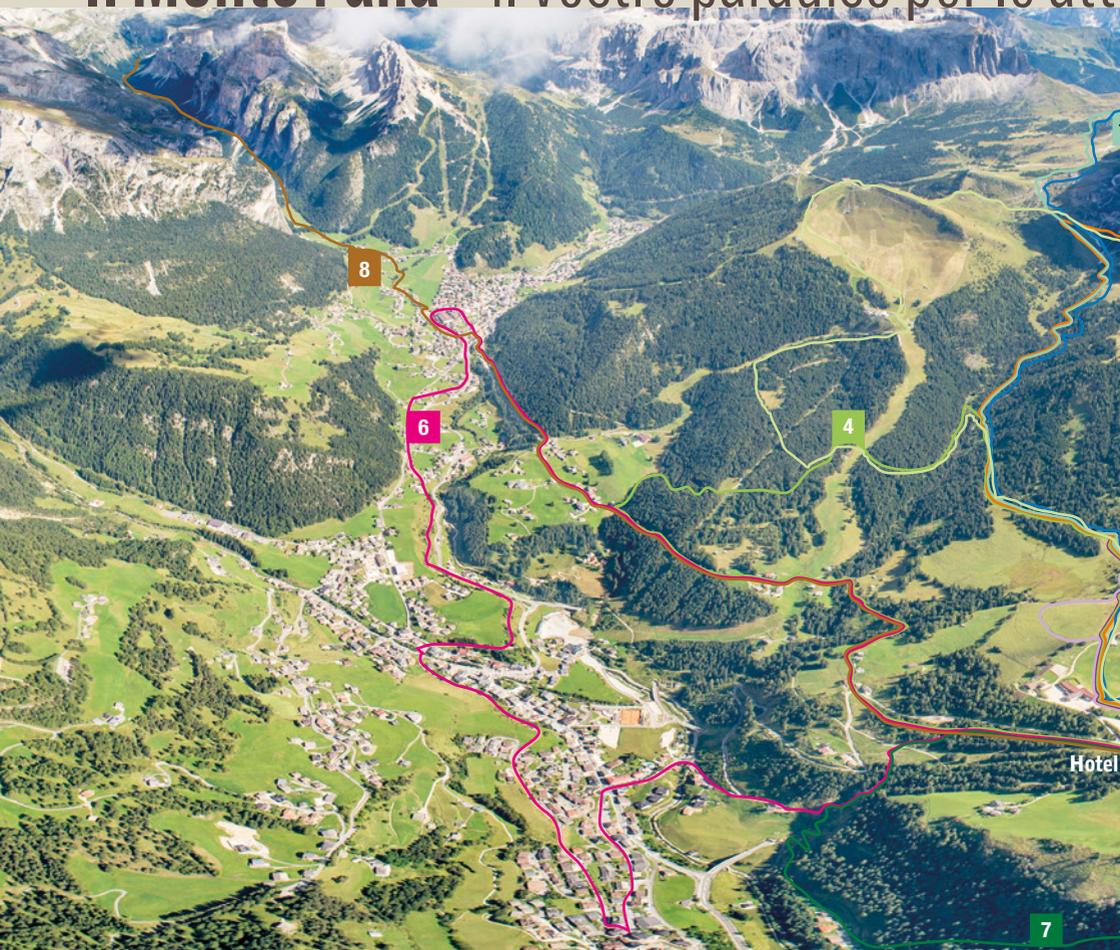
## Dott.ssa Monika Niederstätter

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.monika-niederstaetter.it](http://www.monika-niederstaetter.it)



# Il Monte Pana - il vostro paradiso per le att



## 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 Sasslungo

18,5 km - dislivello 600 m - difficile (trail)

## 10 Anello attorno al Sasslungo

17 km - dislivello 1.000 m - difficile (trail)

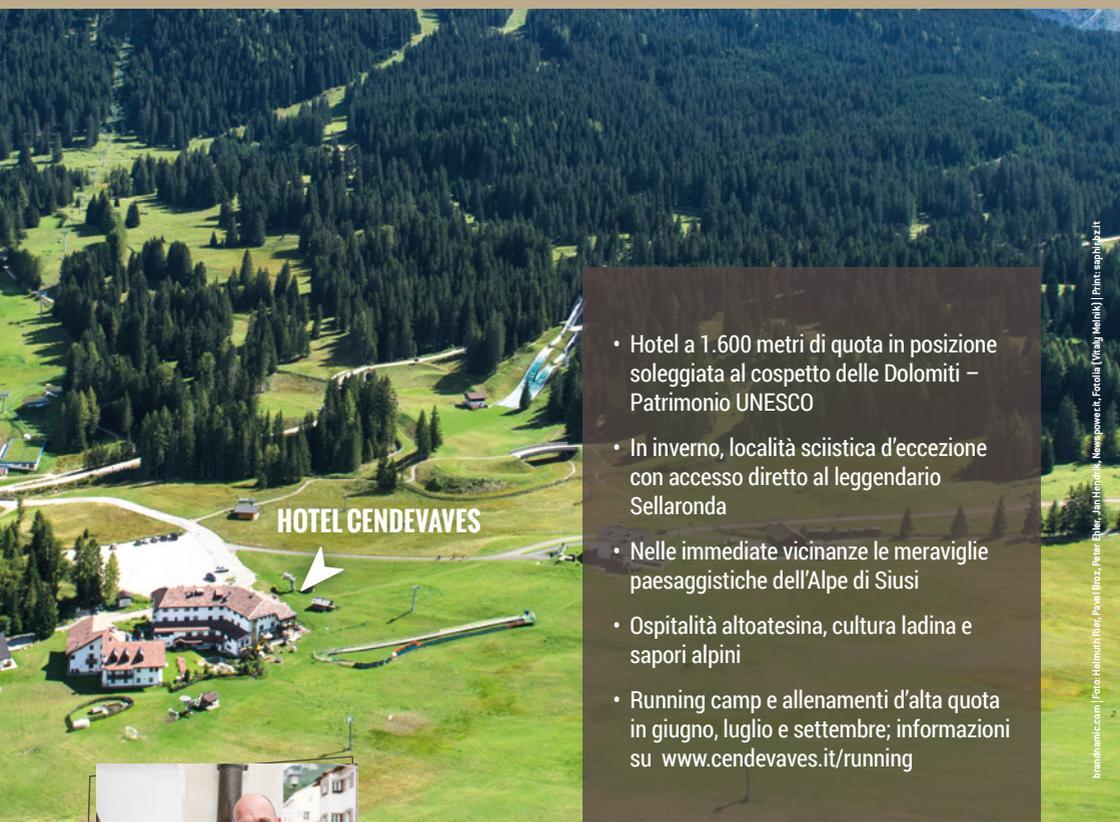
## 11 Anello Start House Coppa del mondo

14,4 km - dislivello 680 m - difficile

## 12 Dolomites Saslong Half Marathon

21 km - dislivello 900 m - difficile

# Vacanze attive e di relax in Alto Adige? Cendevaves!



**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
- 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](http://www.cendevaves.it/running)



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 792062 | [info@cendevaves.it](mailto:info@cendevaves.it)  
[www.cendevaves.it](http://www.cendevaves.it)  
P. IVA: IT 01474030218