



SICILIA

TRAINING CAMP ETNA

6 - 12 FEBBRAIO 2023



Comitato Regionale Sicilia



CICLISMO



Comitato Provinciale VC

L'ESPERIENZA che proponiamo è rivolta a tutti i ciclisti che vogliono migliorare le proprie performance e affinare la propria preparazione in vista degli appuntamenti 2023.



STRADA

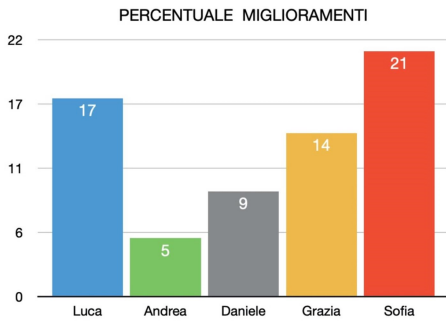


MTB



Pedaleremo alle pendici dell'Etna, tra montagna, mare e pianura dove svolgeremo sessioni di allenamento specifiche, tra panorami unici.





PERFORMANCE

OBIETTIVO del camp è migliorare il feeling e le performance di ogni atleta a qualsiasi livello, con sessioni di allenamento specifiche sia pratiche che teoriche. Una settimana per migliorare le proprie conoscenze su alimentazione -nutrizione -allenamento. I nostri esperti vi seguiranno (se necessario anche con sessioni individuali) passo passo per affinare la vostra preparazione in vista degli appuntamenti 2023.

EXPERIENCE, per voi non ci sarà solamente allenamento ma ben 2 esperienze ideate per farvi scoprire i profumi, i sapori e la cultura di una terra unica come la Sicilia.



La prima vi porterà alla scoperta di Taormina e dei suoi paesaggi da cartolina, una guida esperta vi condurrà in questa esperienza unica.

La seconda vedrà protagonista Catania, sempre condotti da una guida esperta andremo alla scoperta di questa storica città.

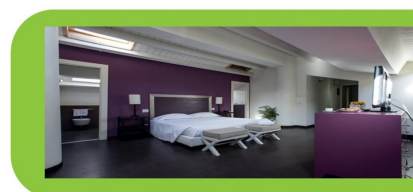
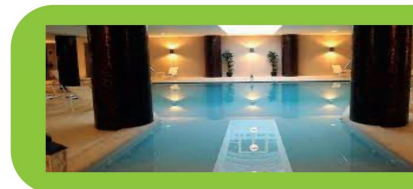


L'escursione terminerà con cena a base di specialità catanesi.



LA LOCATION

Grand Hotel Villa Itria 4 stelle sarà la nostra base. Situato in posizione strategica a pochi minuti dal mare e dalle pendici dell'Etna offre tutti i comfort per un traing camp di qualità.



Il vostro benessere sarà garantito da ampie camere, servizio ristorazione gourmet e un centro benessere all'interno della struttura con: piscina coperta riscaldata con getti alla cervicale, sauna, bagno turco, jacuzzi con cromoterapia, frigidarium, docce emozionali e zona relax con tisane e delizie tipiche siciliane.



LA GIORNATA

Il training camp inizia con una **colazione equilibrata** per poi proseguire con una **sessione di allenamento** in esterno dove si ottimizzeranno gli aspetti tecnico-pratici.



Al rientro seguirà una **sessione teorica** per analizzare il rendimento ottenuto.
La giornata termina con cena in hotel.



LA SETTIMANA

1° GIORNO 6 FEBBRAIO ARRIVO a Catania.

Ritrovo in aeroporto e trasferimento in hotel dove verranno assegnate le camere, giornata libera in base all'orario di arrivo, ore 18 briefing iniziale con aperitivo di benvenuto.

2° GIORNO 7 FEBBRAIO ALLENAMENTO

Ore 07:30 - 9:30 colazione equilibrata

Ore 10:00 Partenza per sessione allenamento in esterna

Ore 15:00 Rientro (circa)

Ore 15:00 - 18:00 Tempo libero - utilizzo SPA

Ore 18:00 Riunione tecnica per analizzare allenamento

Ore 20:30 Cena

3° GIORNO 8 FEBBRAIO ALLENAMENTO

Ore 07:30 - 9:30 colazione equilibrata

Ore 10:00 Partenza per sessione allenamento in esterna

Ore 15:00 Rientro (circa)

Ore 15:00 - 18:00 Tempo libero - utilizzo SPA

Ore 18:00 Riunione tecnica per analizzare allenamento

Ore 20:30 Cena



4° GIORNO 9 FEBBRAIO ALLENAMENTO

- Ore 07:30 - 9:30 colazione equilibrata
- Ore 10:00 Partenza per sessione allenamento ridotta
- Ore 15:00 Partenza per Experience Taormina
- Ore 20:30 Cena

5° GIORNO 10 FEBBRAIO ALLENAMENTO

- Ore 07:30 - 9:30 colazione equilibrata
- Ore 10:00 Partenza per sessione allenamento in esterna
- Ore 15:00 Rientro (circa)
- Ore 15:00 - 18:00 Tempo libero - utilizzo SPA
- Ore 18:00 Riunione tecnica per analizzare allenamento
- Ore 20:30 Cena

6° GIORNO 11 FEBBRAIO ALLENAMENTO

- Ore 07:30 - 9:30 colazione equilibrata
- Ore 10:00 Partenza per sessione allenamento ridotta
- Ore 15:00 Partenza per Experience Catania con cena tipica
- Ore 11:00 Rientro in hotel

7° GIORNO 12 FEBBRAIO PARTENZA

- Ore 07:30 - 9:30 colazione equilibrata
- Rilascio delle camere riservate, trasferta in aeroporto secondo gli orari di partenza.





NOLEGGIO BICI

Possibilità di noleggio bici presso il nostro partner **Etna bike tribe** a cui potrete inviare una **mail: info@etnatrIBE.it** specificando che parteciperete al **Sicilia Training Camp Etna** e vi verrà inviata una mail con prezzi e modelli disponibili. Per i vostri accompagnatori possibilità di noleggio E-Bike Gravel e MTB. Su prenotazione potrete **effettuare escursioni**

Eempio di Prezzi a settimana

⊕ Domane AL 2 Disc 2022/23:	€ 150,00
⊕ E-Gravel Cannondale Topstone:	€ 200,00
⊕ Full Susp. E-Mtb - fork 160 mm:	€ 200,00



Quota

- ⊕ Iscrizione Atleta***: € 800,00
- ⊕ Iscrizione Accompagnatore: € 700,00
- ⊕ Supplemento camera singola a notte: € 35,00

Modalità di pagamento

- ⊕ Contattare: LUSA VIAGGI BY AGA WORLD TRAVEL S.R.L. Via Bruno Buozzi, 17; 95045 Misterbianco (CT)
- ⊕ Referente **Borzi Giancarlo** telefono **3457144553**

***MAGLIA TECNICA OMAGGIO

- ⊕ Taglia maglia tecnica ricordo, inviare mail a: **gteventisportivi@gmail.com**



Per trasferimenti dalla propria città a Catania e ritorno, potrete consultare l'agenzia :



- 🕒 **LUSA VIAGGI BY AGA WORLD TRAVEL S.R.L.** Via Bruno Buozzi, 17 ; 95045 Misterbianco (CT)
- 🕒 Referente **Borzi Giancarlo** telefono **3457144553**
- 🕒 L'agenzia, in convenzione vi proporrà tariffe agevolate per voli aerei - treni - nave e trasporto bici

Noleggior Bici

- 🕒 Se desiderate noleggiare la bici in loco vi forniremo preventivo

La quota comprende

- 🕒 Trasferimento da e per l'areoporto di Catania
- 🕒 Hotel 4 stelle con servizio di mezza pensione
- 🕒 2 escursioni alla scoperta di Taormina e Catania con guida turistica privata e cena tipica
- 🕒 Coach e uscite di allenamento
- 🕒 Maglia tecnica maniche corte evento

La quota non comprende

- 🕒 Quanto non indicato in "la quota comprende"

