



Correre in Crociera

Una crociera dedicata a corridori e camminatori!

Dopo il grande successo della prima edizione, CORRERE, MARATONA D'ITALIA e OVUNQUE RUNNING, in collaborazione con MSC Crociere, ti invitano alla 2^a edizione di "CORRERE" IN CROCIERA.

Questa volta faremo rotta nel Mediterraneo occidentale: imbarco a Genova e tappe a Barcellona, La Goullette (Tunisia), Valletta (Malta), Messina/Taormina, Civitavecchia/Roma.

A bordo lo staff tecnico di Correre coordinato da Daniele Menarini organizzerà incontri tecnici e sessioni di allenamento.

Durante le soste verranno organizzate alcune corse accompagnate.

Un ricco ventaglio di attività, escursioni e servizi a bordo completa il programma di questa crociera.

Un'occasione unica con partner e accompagnatori d'eccezione per abbinare vacanza e corsa!

Programma :

8 GIORNI/7NOTTI - DAL 31 MARZO AL 7 APRILE 2012

ATTIVITA' SPORTIVE/RUNNING

A BORDO

Alla mattina verranno organizzate **attività sportive** (allenamenti e corsette di riscaldamento) sul ponte della nave; alla sera, in saletta riservata: **incontri, conferenze, tavole rotonde** su diverse tematiche, come, ad esempio:

- > Alimentazione
- > Andature - introduzione ed esercitazioni specifiche
- > Forza - il circuito di esercitazione
- > Corsa e Yoga
- > Maratona - programma di allenamento e personalizzazione
- > Metodologia dell'allenamento: imparare ad allenare se stessi
- > Piede - attivazione della reattività.
- > Tecnica di corsa
- > Visita medica - esami dell'atleta

A TERRA

Corse accompagnate di ca. 10 km alla scoperta delle località in cui sosterà la nave.
Suddivisi in gruppi di andatura omogenea (**corsa - corsa lenta - camminata**)

I partecipanti verranno seguiti negli allenamenti e nelle corse dai tutor di Correre coordinati da DANIELE MENARINI (condirettore di Correre)

Durante la navigazione verranno proposte diverse **attività di animazione dallo staff** della nave a cui si potrà liberamente partecipare. Sarà inoltre possibile **usufruire di tutte le attrezzature** della nave (palestra, 5 piscine, 12 vasche idromassaggio, squash, discoteca, karaoke, teatro, ... A pagamento possibilità di rilassarsi nel centro benessere (solarium, sauna, bagno turco, talassoterapia, aromaterapia, cromoterapia, area relax, yoga, parrucchiere); inoltre: casinò, cinema 4D, bowling, Texas Hold'em, sala da gioco, ...

A terra sarà possibile partecipare (a pagamento) alle **numerose escursioni** proposte e organizzate dal personale della nave. Un elenco completo di escursioni verrà inviato prima della partenza.

1° giorno - sabato 31 marzo

GENOVA (ITALIA) - partenza ore 17.00 (RITROVO ORE 12.00)

2° giorno - domenica 1 aprile

BARCELLONA (SPAGNA) - arrivo ore 13.00 / partenza ore 19.30

3° giorno - lunedì 2 aprile

NAVIGAZIONE

4° giorno - martedì 3 aprile

LA GOULETTE/CARTAGENE E SIDI BOU SAID (TUNISIA) - arrivo ore 07.00 / partenza ore 17.00

5° giorno - mercoledì 4 aprile

VALLETTA (MALTA) - arrivo ore 09.00 / partenza ore 18.00

6° giorno - giovedì 5 aprile

MESSINA/TAORMINA/ETNA (ITALIA) - arrivo ore 07.00/ partenza ore 14.00

7° giorno - venerdì 6 aprile

CIVITAVECCHIA/ROMA (ITALIA) - arrivo ore 08.00 / arrivo ore 19.00

8° giorno - sabato 7 marzo

GENOVA (ITALIA) - arrivo ore 09.00

