

PUGLIA

SWIM & RUN

Experience

PETRANIMA | WELLNESS IN TRULLI

Programma Training, che condensa sessioni di allenamento corsa, nuoto e swimrun. Un percorso suggestivo tra mare cristallino e i meravigliosi paesaggi della Valle d'Itria.

Periodo:

Dal 01 al 30 Giugno 2022

Dal 26 Settembre al 16 Ottobre 2022

5 giorni | 4 notti | B&B

Quota per persona € **790**

GO4SEA
TOUR OPERATOR

yuniqly

SWIM & RUN *Σ*xperience

WELLNESS IN TRULLI

Quota individuale di partecipazione € **790**

La quota include



- ✓ Assistenza Sport Leader Yuniqly
- ✓ Welcome Box (Borraccia biodegradabile, T-Shirt- Notes)
- ✓ 2 sessioni di corsa
- ✓ 1 sessione di nuoto
- ✓ 1 sessione di swimrun
- ✓ Barca appoggio con skipper (2 gg)
- ✓ 4 notti Petranima con colazione
- ✓ Trasferimenti dal 2° giorno al 4° giorno

La quota non include

- ✓ Trasferimenti da/per aeroporto (facoltativi)



Programma

Day 1 – Briefing e sessione di corsa notturna 10 Km

Lo Sport Leader Yuniqly vi accoglierà presso la reception Petranima per darvi il benvenuto e illustrare il programma di allenamento.

Tutte le sessioni di allenamento descritte rappresentano la struttura base dei programmi, le giornate de-scritte possono essere arricchite di ulteriori attività, possiamo prevedere attività supplementari di corsa, nuoto, Biciclette Bianchi, sempre guidati dallo Sport Leader Yuniqly, seminari di mental coaching o momenti dedicati all'alimentazione per sportivi. Il Team Yuniqly sarà a disposizione per suggerire e pianificare qualsiasi attività. Oggi abbiamo previsto una sessione di running notturno, su strada bianca lungo il tracciato della Ciclovia dell'Acquedotto Pugliese. Un percorso a bastone di circa 10 Km che attraverserà il cuore della Valle d'Itria tra trulli e boschi di fragno e leccio, sarà necessario dotarsi di lampada frontale.

Day 2 – Monopoli - Sessione nuoto 3 Km

Oggi abbiamo previsto una sessione di allenamento lungo uno dei tratti più suggestivi della costa adriatica. In mattinata ci sposteremo a Monopoli, partiremo dalla spiaggia di Porto Bianco e nuoteremo per circa 1.500 metri lungo la linea di costa. La particolarità di questo percorso è data dalla presenza di grotte naturali scavate nella roccia dall'incessante azione erosiva del mare. Potremo ammirare in successione Grotta Cala Paradiso, la Grotta Tre Buchi, la Grotta dello Stambecco e per ultima la Grotta di Porto Verde. Dopo la virata faremo ritorno al punto di partenza.

Day 3 Torre Pozzelle (Ostuni) - Sessione di Corsa 10 Km

In mattinata trasferimento a Torre Pozzelle per una sessione di corsa su un percorso sterrato che si svi-luppa lungo la scogliera tra torri d'avvistamento, macchia mediterranea e insenature di sabbia. Un percorso a bastone in uno scenario naturalistico decisamente suggestivo. La distanza potrà variare in base al li-vello di allenamento degli atleti fino 18 Km totali.

Day 4 Riserva di Torre Guaceto - Sessione di Swimrun 9 Km

In mattinata trasferimento a Torre Guaceto, un'eccellenza tra le Riserve naturali pugliesi.

Sarà l'occasione per una sessione di avviamento alla disciplina dello swimrun.

Lo swimrun è un'attività multidisciplinare che consiste nell'alternare nuoto e corsa senza zona di cambio, in pratica si nuoterà vestiti ed i cambi tra le due discipline saranno frequenti.

Un percorso suggestivo tra mare cristallino con foreste di poseidonia e l'incontaminata macchia mediterranea che si affaccia direttamente sulle spiagge di sabbia bianca.

Day 5 – Petranima

Check-out