



RUN & RECHARGE
— *camp* —
DATÇA
16-19 MAYIS 2026

Run & Recharge Camp Nedir?

Koşu performansını yalnızca antrenmanla değil; beden, zihin ve doğa uyumuyla geliştirmeyi hedefleyen bütüncül bir deneyimdir.

Teknik gelişimi, fiziksel dayanıklılığı ve aktif toparlanmayı bir araya getirerek, sporcuların performansını sürdürülebilir şekilde ileri taşır. Bu kamp, sadece daha iyi koşmak için değil; daha güçlü, dengeli ve yenilenmiş hissetmek için tasarlandı.

Kamp Programı

1.Gün: 16 Mayıs Cumartesi

12:00 Otele giriş ve kayıt / Cape Krio Otel Datça

13:00 Tanışma ve Kit Dağıtımı (sürpriz hediyeler)

13:30 SPA/ Dinlenme

15:30 Isınma Teknikleri & Koşuya Hazırlık

16:00 **Kısa mesafe patika koşusu**

Koşu Postür ve Teknik Analiz

18:00 Akşam yemeği

20:00 Sporcu Yaralanmaları Semineri - Lifeon Concept - Fizyoterapi Randevu

Planlama

22:00 Dinlenme & Uyku

2.Gün: 17 Mayıs Pazar

06:00 **Uzun patika koşusu** (15-25K)
10:00 Kahvaltı
11:00 Yoga / Pilates
12:00 Ice Bucket Challenge / SPA
14:30 Yüzme@Taşlık Plajı & Serbest Zaman
16:00 Fizyoterapi Seansları
18:00 Akşam yemeği
19:30 Seminer : Koşu Nefes Teknikleri
20:30 Film Gösterimi & Söyleşi
22:00 Dinlenme & Uyku

3.Gün: 18 Mayıs Pazartesi

06:00 **Orta mesafe patika koşusu** (12-15K)
09:00 Kahvaltı
10:30 Ayhan Esen ile Ultra Maraton Üzerine Söyleşi
12:00 Serbest Zaman
13:00 Karya Yolu Doğa Yürüşü Kargı Koyu ve Domuz Çukuru (Lunch Box)
14:30 Ödüllü Challenge ve yarışmalar @Kargı Koyu & Yüzme
16:00 Fizyoterapi Seansları
18:00 Akşam yemeği
20:30 Doğru Yarış Planlama ve Periyodizasyon Söyleşi
21:00 Veda Parti@Dulcinea

4.Gün: 19 Mayıs Salı

08:00 **Funrun 5k**
09:00 Kahvaltı
10:00 Fizyoterapi Seansları
11:00 Datça Vineyard & Winery Bağ Gezisi/ Şarap Tadımı
12:00 Wrap Up & Farewell - Otelden Çıkış

Program Kapsamı

Kamp süresince; ısınma teknikleri, koşu postürü ve teknik driller, patika koşuları ve yokuş tekrarları ile teknik farkındalık odaklı antrenmanlar uygulanacaktır. Bu çalışmalar, koşu ekonomisini iyileştirmek, doğru koşu formunu kazandırmak ve sakatlık riskini minimize etmek amacıyla planlanmıştır.

Koşu antrenmanlarının yanı sıra, sporcuların dayanıklılığını ve toparlanma kapasitesini artırmak adına yoga ve nefes pratikleri programa dahil edilmiştir. Bu sayede katılımcılar hem fiziksel hem de zihinsel olarak güçlenirken, performanslarını sürdürülebilir şekilde geliştirme fırsatı bulacaktır.



Kamp deneyimini özel ve kalıcı kılmak adına, belirli anlarda profesyonel fotoğraf çekimi de gerçekleştirilecektir.

Program kapsamında ayrıca, uygun zaman dilimlerinde denizde ve/veya otel havuzunda yüzme ile aktif toparlanma desteklenecek ve farklı disiplinlerle antrenman çeşitliliği sağlanacaktır.

Bu kamp, sadece daha iyi koşmayı değil; bedenini tanımayı, doğru kullanmayı ve sınırlarını bilinçli şekilde geliştirmeyi hedefleyen sporcular için tasarlanmıştır.

Fizyoterapi & SPA | Yenilenme Deneyimi

Kamp süresince toparlanma ve yenilenme süreci, antrenman programının ayrılmaz bir parçası olarak planlanmıştır.

Her sporcunun bireysel ihtiyaçları doğrultusunda planlanan fizyoterapi ve toparlanma seansları uygulanacaktır. Bu çalışmalar; antrenman verimliliğini artırmak amacıyla performans odaklı olarak kurgulanmıştır.

Ayrıca, sporcuların mevcut durumlarını analiz edebilmek ve gelişimlerini daha sağlıklı takip edebilmek adına yağ-kas ölçümleri gerçekleştirilecektir.



Programın en keyifli anlarından biri olan Ice Bucket Challenge ile sporcular, soğuk terapi deneyimi yaşayarak antrenman sonrası hızlı bir yenilenme sürecine girecektir.

Kamp boyunca her gün belirlenen saatlerde sauna kullanımı ile kas gevşemesi ve genel rahatlama desteklenirken; tuz odası ve macera duşu deneyimleri, hem fiziksel hem de zihinsel olarak tazelenmenizi sağlayacaktır.

Bu alanlar, kamp deneyiminin sadece performans değil, aynı zamanda keyifli ve dengeli bir toparlanma süreci sunmasını hedefler.



Konaklama & Otel

Kamp, **Cape Krio Boutique Hotel & Spa**'da gerçekleştirilecektir.

Katılımcılar için konaklama, ferah ve tamamı deniz manzaralı, konforlu çift kişilik standart odalarda planlanmıştır. Oda içerisindeki yatak düzeni, tercihe göre ayrı veya birleşik olarak ayarlanacaktır.

Talep doğrultusunda tek kişilik konaklama seçeneği de sunulmaktadır.

Konaklama süresince sabah kahvaltısı ve akşam yemeği kamp programına dahildir. Sporcuların ihtiyaçları göz önünde bulundurularak hazırlanan besleyici ve dengeli menüler sunulacaktır.

Ayrıca gün içerisinde, antrenman programına uygun şekilde sandviç ve meyve ikramları ile sporcuların enerji ihtiyacı desteklenecektir.

Doğayla iç içe konumu ve sunduğu olanaklarla otel, kamp süresince hem dinlenme hem de yenilenme için ideal bir ortam sunmaktadır.

Ulaşım

Kampa ulaşım katılımcıların kendi sorumluluğundadır. Dalaman Havalimanı'ndan otele ulaşım için belirlenen saatlerde transfer hizmeti tarafımızdan sağlanacaktır.



KONAKLAMA

CAPE KRIO HOTEL

Datça

Doğayla iç içe, konforlu bir retreat deneyimi.

Konforlu odalar

Sabah kahvaltısı & akşam yemeği

Havuz, SPA & deniz keyfi

Genel Bilgilendirme

- Kamp kontenjanı **20** sporcu ile sınırlıdır.
- Katılımın kesinleşmesi için ödemelerin, belirtilen tarihler doğrultusunda eksiksiz olarak tamamlanması gerekmektedir.
- Program akışı; hava koşulları ve saha şartlarına bağlı olarak güncellenebilir.
- Kamp süresince katılımcıların, planlanan programa tam uyum sağlaması beklenmektedir.
- Tüm katılımcıların, kamp öncesinde muvafakatname ve KVKK aydınlatma metnini doldurması zorunludur.



The poster features a scenic background of a coastline with rocks and water. At the top center is the logo for 'RUN & RECHARGE camp DATÇA', which includes a circular emblem with a sun, mountains, and waves. Below the logo, the text reads 'BİR KOŞU KAMPI DEĞİL. Bütüncül bir deneyim.' followed by 'KOŞ • TOPARLAN • YENİLEN'. A dark green box contains the text 'KONTENJAN SINIRLI' next to an icon of three people, and '20 KİŞİ'. At the bottom, it says 'Detaylar & kayıt için DM' and '@runrechargecamp' with an Instagram icon.

RUN & RECHARGE
camp
DATÇA

BİR KOŞU KAMPI DEĞİL.
Bütüncül bir deneyim.

KOŞ • TOPARLAN • YENİLEN

KONTENJAN
SINIRLI

20
KİŞİ

Detaylar & kayıt için DM | @runrechargecamp

Kapsam

Kamp Ücreti aşağıdaki hizmetleri kapsamaktadır:

- Konaklama: Çift kişilik Superior oda
- Yemek: Sabah kahvaltısı ve akşam yemeği
- Gün içi ikramlar: Program akışına ve aktivitelerin yoğunluğuna uygun şekilde
- Kamp organizasyonu ve program içeriği: Koşu, yoga ve destekleyici aktiviteler
- Profesyonel fotoğraf çekimi: Kamp süresince özel çekimler
- Lifeon Concept Fizyoterapi seansları
- SPA
- Seminer, eğitim ve söyleşiler
- Kamp kiti
- Yarışmalar, çekiliş ve özel ödüller
- Dalaman Havalimanı-Datça ve Datça içi transfer hizmeti
- Datça Vineyard & Winery Bağ Gezisi/ Şarap Tadımı



Instagram @runrechargecamp



Telefon 0530 403 96 30