

RUNNING ESTREMO

Avventura in città

È la novità dell'anno: la Roma No Limits Urban arriva nella Capitale e lancia la sua emozionante sfida lungo gli argini del Tevere

ROMA NO LIMITS, la gara estrema italiana per eccellenza, lascia temporaneamente le campagne di Anguillara e si trasferisce in città, nella Capitale. L'edizione 2009 si disputerà infatti il 4 ottobre lungo gli argini del Tevere e sull'isola Tiberina, su un tracciato di 15 chilometri tramutato per l'occasione in una sorta di giungla urbana.

Quello che ti attende è un percorso di sopravvivenza: oltre a correre, dovrai superare ostacoli di ogni tipo, avanzare nel fango, passare su ponti tibetani, strisciare nei tunnel, arrampicarti lungo i bastioni. Inoltre,



come da tradizione, gli organizzatori hanno in serbo per te alcune "sorprese", ossia difficoltà non specificate nel programma che renderanno la tua prova ancora più forte ed emozionante. Alla Roma No Limits Urban si può partecipare a titolo individuale, oppure con una squadra. In questo caso ti servono due amici disposti a condividere con te questa pazzia. Dai un'occhiata al filmato della gara nella sezione video su runnersworld.it e lasciati ispirare!

Roma No Limits Urban

QUANDO 4 ottobre 2009

DOVE Roma

START Ore 9,30, dallo Stadio dei Marmi

DISTANZA 15 e 3 km

PERCORSO A ostacoli, lungo gli argini del Tevere.

ISCRIZIONI Per partecipare alla prova di 15 km non è indispensabile essere tesserati alla Fidal, occorre però essere in possesso del certificato medico d'idoneità agonistica. La prova di 3 km è aperta a tutti. È possibile iscriversi direttamente online sul sito della manifestazione.

DA SAPERE L'Extreme Marathon e il Survivor Team, le due gare dal percorso più lungo e impegnativo che hanno reso famosa la Roma No Limits, torneranno a disputarsi il prossimo anno sugli storici tracciati di Anguillara Sabazia e Cesano di Roma. La data fissata è il 3 ottobre 2010.

INFORMAZIONI Organizzazione: tel. 06.3037669; 06.3227357 e-mail: info@romanolimits.com

ONLINE www.romanolimits.com



ALLA SERA TUTTI OSPITI DELLO STRASINGLE PARTY, CON CENA-BUFFET, MUSICA E SORPRESE. PER SAPERNE DI PIÙ WWW.STRASINGLE.IT

motivi economici. Da allora questo percorso che passa per gallerie, prati, vigneti, boschi e ponti è diventato un tragitto per passeggiate e, negli ultimi 5 anni, anche sede della Nostalgielauf, la Corsa nostalgica, una gara di 5K tutti in discesa (115 metri di dislivello negativo), che dalla località Doladizza (Plattnerhof Kalditsch) raggiunge il paese altoatesino di Montagna (Montan), a due passi da Ora. Il via è fissato per le ore 18 di sabato 23 maggio. Per partecipare è necessario il certificato d'idoneità alla pratica agonistica dell'atletica. Per saperne di più: www.suedtirol-marathon.eu

CAMMINATA DELLA DONNA

Torna il 31 maggio al Parco Colonnotti di Torino la "Camminata della Donna", marcia non competitiva di circa 3 chilometri, voluta dall'associazione Salute Donna e dalla sua testimonial Maura Viceconte, ex olimpionica e detentrica del record italiano dei 10.000 e della maratona. Scopo della manifestazione è quello di sensibilizzare le donne sull'importanza dei corretti stili di vita - e dell'attività motoria in particolare - per la prevenzione e la cura dei tumori. L'esercizio fisico, associato a una sana e adeguata alimentazione, dimezza infatti il rischio di recidiva del tumore. Tutte le runners sono invitate! Info: Arianna Garrone, tel. 348.7254468.

MEMORIAL ANTONIO FAVA

Una vita nella corsa. Antonio Fava, cardiologo e medico dello sport, ha diretto il Servizio Sanitario della scuola di Atletica Leggera di Formia e per oltre un ventennio è stato responsabile dello staff medico della Nazionale Juniores di atletica. Nel 2001 è venuto a mancare prematuramente, all'età di soli 53 anni. Per commemorarlo, la Polisportiva Ciociara "Antonio Fava" e il fratello Franco, uno dei più grandi interpreti del mezzofondo azzurro degli anni '70, oggi inviato speciale del Corriere dello Sport Stadio, organizzano a Roccasecca, nel Frosinate, una 10,5K competitiva di livello, riservata ai tesserati Fidal. Gli atleti che vi partecipano trovano una gara ben organizzata, con un percorso completamente pianeggiante nella prima parte, ma che nel finale presenta un lungo tratto in salita di circa un chilometro e mezzo, spesso decisivo per la classifica finale. Puoi trovare tutte le informazioni riguardanti l'edizione 2009 che si disputerà domenica 31 maggio su www.polisportivafava.it, oppure contatta Antonio Di Vito allo 0776.567192 o al 328.9047588.

