

# IVG

## Savona, quinto appuntamento con l'allenamento di corsa in gruppo: continua il successo del "Runningfest"

di Redazione

27 Giugno 2014 - 17:57



**Savona.** "Runningfest: episodio cinque". Ispirandosi alla celebre saga di George Lucas, l'appuntamento di ieri sera potrebbe essere ribattezzato così. Protagonisti dell'iniziativa, organizzata per offrire la possibilità di partecipare ad un allenamento di gruppo di corsa, non sono cavalieri Jedi o droidi, ma un gruppo di appassionati di running che è in continuo aumento. Oltre ad uno "zoccolo duro" che non ha mancato nemmeno uno dei cinque appuntamenti, ogni giovedì si aggiunge infatti qualche volto nuovo.

Il "Runningfest" è promosso dal negozio "Sportart" di via Trilussa grazie al sostegno di Carisa, della Palestra Letimbro, dei Bagni Corsaro e della Polleria Cri&Mauri. L'appuntamento è fissato per ogni giovedì, alle 18,30, davanti al negozio di articoli sportivi. Dopo un'uscita di una decina di chilometri si arriva nello stabilimento balneare di via Nizza dove sono a disposizione docce, spogliatoi, il prof. Stefano D'Andrea, responsabile dell'equipe di fisioterapisti della Palestra Letimbro, e, per chi lo desidera, è possibile fermarsi a mangiare tutti insieme (le borse dei partecipanti, consegnate alla

---

partenza, vengono trasferite in furgone dagli organizzatori nel punto di arrivo dell'allenamento).

L'idea che anima questa iniziativa è quella di fare un allenamento in cui la parola d'ordine sia "divertimento", adeguando il passo ai runners meno veloci, per consentire anche a chi è meno allenato di avvicinarsi a questa disciplina. Il gruppo è ben riconoscibile lungo le strade cittadine grazie alla maglietta arancione con cui corre (fornita da Sportart). L'appuntamento con il Runnigfest è per giovedì prossimo: l'obiettivo resta sempre raggiungere quota 50 partecipanti.