

IVG

Savona porta i podisti a correre in giro per l'Europa

di **Redazione**

16 Febbraio 2017 - 16:14



Savona. Correre piace sempre più. **Le gare podistiche fanno il pieno di iscrizioni**, la Federazione di atletica leggera segna un nuovo record di tesserati e **ad ogni stagione vengono proposte nuovi tipi di sfide e competizioni**, per soddisfare la voglia di novità di chi si cimenta nelle corse.

Nel calendario non mancano le gare a tappe, che impegnano gli atleti in più giornate consecutive. Ma le idee innovative non si esauriscono mai e **l'assessore runner del Comune di Savona, Maurizio Scaramuzza, ha pensato di unire la crescita della passione per il podismo al mondo delle crociere**, facendo di Savona sede di arrivo e partenza di una nuova iniziativa. In questo modo è nata **"Runner & Walker on Cruise"**, una crociera dedicata ai podisti e ai camminatori.

I runners che vorranno godersi una crociera e, al tempo stesso, continuare ad allenarsi, potranno farlo correndo in cinque città diverse, due spagnole, due italiane e una francese, in altrettanti giorni. E nel farlo **saranno seguiti da grossi nomi del mondo della corsa, che li accompagneranno con la loro esperienza.**

I dettagli sono già stati definiti. **La crociera partirà sabato 4 novembre dal porto di Savona.** A bordo della **Costa Diadema**, l'ammiraglia della nota compagnia di navigazione, **i crocieristi faranno tappa a Marsiglia, Barcellona, Palma di Maiorca, Civitavecchia, La Spezia.**

Ovviamente **la partecipazione è aperta a tutti**: podisti, camminatori ed accompagnatori; non per forza bisognerà essere degli atleti di elevata caratura, anzi, lo spirito dell'iniziativa è portare a divertirsi runner di ogni livello.

I primi duecento che prenoteranno la crociera verranno omaggiati del "kit tecnico dedicato", contenente abbigliamento personalizzato (maglia tecnica, felpa, kway, t-shirt allenamento e zainetto). Per tutti gli altri sarà comunque possibile acquistare il "kit tecnico dedicato", richiedendolo all'atto della prenotazione della crociera, corrispondendo una quota pari a 70 euro.

A bordo **lo staff tecnico, composto da Gennaro Di Napoli e Giovanni Poli, organizzerà sessioni di allenamento, incontri tecnici, videoanalisi**. In tutti gli scali verranno organizzate sessioni di allenamento, camminate e corse, con accompagnatori, scorte tecniche ed assistenza medica.

Uno staff tecnico di tutto rispetto, quindi: **Genny Di Napoli** è stato due volte campione del mondo e campione europeo sui 3.000 metri, di cui detiene il primato italiano, così come è primatista nazionale sui 1.500, sui 2.000, sui 3.000 e sul miglio; **Gianni Poli** nella sua carriera ha vinto importanti Maratone quali New York e Honolulu.

Alla mattina verranno organizzate sessioni di allenamento a terra. **Nelle cinque città i partecipanti verranno divisi in gruppi omogenei che affronteranno percorsi di allenamento di 5 o 10 chilometri**. In particolare a Barcellona i walker **avranno la grande opportunità di essere seguiti da Raffaello Fabio Ducceschi, marciatore olimpico**.

Durante il giorno di navigazione verrà organizzata una sessione di allenamento sul ponte corsa della nave unitamente, in palestra, a videoanalisi della corsa sul tappeto. In sale appositamente riservate verranno svolti incontri su diverse tematiche: **jenni story; metodologia di allenamento; alimentazione e zen; video analisi della corsa e consigli sull'attrezzatura tecnica da utilizzare**.

Durante la navigazione verranno proposte attività di animazione a cura dello staff di bordo e sarà possibile usufruire di tutte le attrezzature della nave. A pagamento saranno a disposizione centro benessere ed escursioni guidate.

La crociera è organizzata da Ziggurat Agenzia Viaggi, associazione Chicchi di Riso onlus, GDN Event in collaborazione con Costa Crociere.