

IVG

Ritorna la Corsa e Camminata in Notturna sulle suggestive colline di Celle Ligure

di **Redazione**

08 Agosto 2017 - 15:13



Celle Ligure. Dopo il successo dell'anno scorso torna la Corsa e Camminata in Notturna, organizzata da Run X Tutti in collaborazione con Riviera Sport e la Croce Rosa, il 10 agosto e il 7 settembre. La formula sarà simile per ogni evento ma ogni volta con un percorso diverso con in comune le suggestive colline di Celle come location.

Per il secondo appuntamento il percorso dei runner sarà di circa 9 km, un allenamento misto strada e trail, con 300 metri di dislivello positivo suddiviso in un'unica salita. È obbligatorio l'utilizzo di lampada frontale o di un sistema di illuminazione portatile: coloro che non la possiedono potranno acquistarla presso Riviera Sport la sera stessa ad un prezzo speciale.

Per motivi organizzativi quest'anno ci saranno due gruppi: uno per i più veloci, i più allenati o per coloro che vogliono cimentarsi in una prova di ritmo più impegnativa chiamato "Avanzato", e un secondo gruppo definito "Base", dove potranno inserirsi neofiti,

jogger e coloro più allenati che voglio godersi un ritmo più tranquillo.

Al momento dell'iscrizione sarà chiesto il livello di allenamento in modo da essere collocati nel gruppo più idoneo. Ogni gruppo (composto da due accompagnatori) dovrà procedere compatto aspettando chi va più piano.

Invece per i camminatori il percorso sarà di 5 km con 150 metri di dislivello positivo distribuito in un'unica salita e in due gruppi: il primo per chi vorrà camminare in maniera più sostenuta denominato "FitWalking", un altro dove si procederà ad un passo tranquillo, adatto anche ai più piccini, chiamato "Turistico". In ogni caso anche per i camminatori se qualcuno del relativo gruppo rimane indietro lo si aspetta. Per questi ultimi non sarà obbligatorio (ma comunque consigliato) l'utilizzo di lampada frontale o di pila portatile.

Iscrizioni dalle 20:30, ritrovo alle ore 21 presso Riviera Sport in via Aicardi 126, partenza ore 21:30 e rientro previsto tra le 22:30 e le 23. Al termine rinfresco per tutti. Per ogni serata è previsto un percorso diverso.

"Ricordiamo che non si tratta di una gara bensì di un allenamento collettivo, chi rimane indietro lo aspettiamo", dichiarano gli organizzatori". È necessaria l'iscrizione (gratuita), recandosi, telefonando o inviando un'e-mail a Riviera Sport entro il giorno prima oppure sul posto sino a 30 minuti prima della partenza.