

# IVG

## **Domenica tutti in gara, sul tapis roulant di casa: c'è la VirtualRunRivieraRun**

di **Redazione**

25 Marzo 2020 - 17:06



**Finale Ligure. Domenica 29 marzo, con partenza alle ore 10,30, si terrà la prima VirtualRunRivieraRun #iorestoacasa, gara podistica di 5 chilometri che si potrà disputare correndo sul proprio tapis roulant.**

L'attività fisica, il benessere psico-fisico di una persona, soprattutto in un momento difficile come questo a causa dell'emergenza Covid-19, è una delle componenti fondamentali per stare bene prima con se stessi e poi con gli altri. In Italia la sedentarietà è responsabile del 14,6% di tutti i decessi e costa al sistema sanitario 1,6 miliardi di euro all'anno.

**La VirtualRunRivieraRun #iorestoacasa, a partecipazione gratuita, organizzata dall'Asd RunRivieraRun, società di running e walking di Finale Ligure e Pietra Ligure, nasce per creare un evento sportivo all'interno della propria casa con partenza in diretta Facebook alle ore 10,30 ed un percorso dei singoli partecipanti di 5 chilometri.**

**A fine gara ogni partecipante dovrà, con una foto, comprovare la data, l'ora, i chilometri percorsi ed il tempo cronometrico.**

La classifica verrà stilata e pubblicata lunedì 30 marzo sulla pagina Facebook Asd RunRivieraRun con **premi (targhe) per i primi tre uomini e le prime tre donne**, che saranno consegnati/spediti a fine emergenza Covid-19

**La gara è aperta sia ai runners sia ai walkers**, in quanto non conta, in realtà, la prestazione, quanto il riuscire a fare attività fisica, anche se virtualmente insieme.



**Domenica 29 marzo 2020**  
**ore 10.30**

**gara di corsa di 5 km sul proprio tapis roulant**  
1ª edizione

# Virtual RunRivieraRun

Chiunque possieda un tapis roulant potrà partecipare alla gara, la partecipazione è gratuita. #lorestoacasa

Modalità di iscrizione: **inviare email a: [info@runrivierarun.it](mailto:info@runrivierarun.it) entro sabato 28 alle ore 20.00**  
oppure su FB ASD RunRivieraRun oppure su Instagram [luciano\\_costa\\_runrivierarun](https://www.instagram.com/luciano_costa_runrivierarun)

Alle ore 10.30 dovrete mettervi sul vs tappeto e fare 5 km. A fine prestazione dovrete inviare la foto che attesti:  
data, ora, km percorsi e tempo. Inviare: nome, cognome e città a: [info@runrivierarun.it](mailto:info@runrivierarun.it) oppure sulla pagina FB Asd RunRivieraRun

**Premi: targhe per le prime 3 donne e i primi 3 uomini. (Le targhe saranno consegnate/spedite a fine emergenza Covid-19).**  
Classifica finale pubblicata lunedì 30 marzo sulla pagina FB ASD RunRivieraRun

[www.runrivierarun.it](http://www.runrivierarun.it)

**Ognuno potrà utilizzare la propria musica**, anche se la diretta vedrà i brani della RunRivieraRun Playlist del Momo, il **MotivationMonday**, dove ogni lunedì in collaborazione tra l'Asd RunRivieraRun e il tesserato Luca Piccolo, vengono pubblicati sui social della società sportiva e su Instagram.

La **modalità di partecipazione** è molto semplice: si invia email a [info@runrivierarun.it](mailto:info@runrivierarun.it) oppure sulla pagina Facebook Asd RunRivieraRun o sulla pagina Instagram di [luciano\\_costa\\_runrivierarun](https://www.instagram.com/luciano_costa_runrivierarun) **entro sabato 28 marzo alle ore 20 con nome, cognome e città.**

Fuori classifica possono partecipare tutti coloro che, dimostrando di aver percorso 5 chilometri, correranno e cammineranno all'interno degli spazi come da normativa e decreto in atto (il proprio giardino ad esempio).

**Il messaggio che l'Asd RunRivieraRun intende trasmettere è quello, comunque, di fare attività fisica negli spazi consentiti, ma rispettando le regole ed i decreti** perché è nostro dovere come persone e come cittadini, anche per rispetto a coloro che, in questo drammatico momento, stanno combattendo per sconfiggere e debellare il Covid-19.

Per informazioni è possibile scrivere a [info@runrivierarun.it](mailto:info@runrivierarun.it) o telefonare allo **0196898607**, ricordandosi che nella notte di sabato 28 bisogna spostare di un'ora avanti

---

le lancette degli orologi.