



con il patrocinio della
Federazione Italiana
di Atletica Leggera
Delegazione di Brescia



con il patrocinio
dell'Assessorato allo Sport
Città di Salò



con il patrocinio
dell'Assessorato allo Sport
Comune di San Felice del Benaco



con il patrocinio
dell'Assessorato allo Sport
Comune di Gardone Riviera

L'iniziativa si prefigge di dare la possibilità di sperimentare **(il lunedì sera)**, i benefici dell'attività fisica della corsa a piedi in compagnia di runners esperti tra cui un Tecnico FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera).

Possono partecipare tutti gli interessati a trascorrere una serata in compagnia correndo o camminando tra le vie della cittadina Salodiana.

CORRI X SALO' consiste in una serie di allenamenti di corsa a piedi, sulla distanza di km 5,1 (giro corto) o di km 7 (giro lungo).

Gli allenamenti si svolgeranno il lunedì sera e inizieranno il **07 gennaio** e proseguiranno nelle seguenti modalità:

Ritrovo alle ore 18,40 presso il piazzale antistante il bocciodromo comunale.

Partenza allenamento ore 19,00.

Fine allenamento ore 19,40 - 20,00.

Lo stesso percorso di **CORRI X SALO'** può essere utilizzato da chi intende partecipare all'allenamento **"CAMMINANDO"**

Per chi intende proseguire la serata a Salò, esiste la possibilità di usufruire, **dalle ore 19,45**, del **servizio docce** (a pagamento) presso la piscina comunale (chiusura piscina ore 21,00).

La zona del ritrovo (parcheeggio vicinanze stadio/bocciodromo) è fornita di ampio **parcheeggio gratuito** (non custodito).

Si ricorda che si partecipa ad un allenamento di gruppo e non ad una gara, quindi nessuno arriva **"primo"** e nessuno arriva **"ultimo"**.

La partecipazione è totalmente gratuita.

E' CONSIGLIATO, A CHI INTENDE INIZIARE A CORRERE, DI DOTARSI DI CERTIFICATO DI IDONEITA' ALLA PRATICA SPORTIVA.

*Si prega, durante l'allenamento, di prestare attenzione alle persone che camminano per le vie interessate dal percorso di **CORRI X SALO'**.*

Nonostante il percorso sia totalmente illuminato si consiglia di indossare un abbigliamento ad ampia visibilità. L'attraversamento delle strade deve essere effettuato sulle strisce pedonali e prestando la massima attenzione



Tutte le informazioni utili le puoi trovare su www.gardarunning.it