

VareseNews

Di corsa intorno al Lago con un occhio alla salute

Pubblicato: Giovedì 3 Maggio 2018



Di corsa per sensibilizzare grandi e piccoli sulla correlazione tra attività fisica e salute: le società sportive **SportClub12 e Playfitness** (attive nella provincia di Varese con 3 centri sportivi) organizzano la **RUN12**, un evento non competitivo **per sportivi e famiglie** con corsa o camminata intorno al Lago di Comabbio di circa 12KM.

Domenica 6 maggio dalle ore 8:15 (orario di apertura delle registrazioni per partecipanti) **partendo dal Parco Berrini di Ternate**, sarà possibile scoprire i **12 chilometri che costeggiano il Lago** lungo la pista ciclopedonale, immersa nella natura, tra boschi e passerelle sull'acqua.

I partecipanti potranno scegliere come percorrere i 12 km: di corsa, per chi è più allenato, camminando o infine in bicicletta (solo per i bambini sotto i 12 anni).

Prima e dopo il giro del Lago, sono previste alcune iniziative gratuite aperte a tutti gli iscritti pensate da SportClub12 in collaborazione con il Poliambulatorio Specialistico e di Prevenzione Sanitaria di Brebbia Health@Home:

- alle ore 9.00 riscaldamento di gruppo pre-partenza e misurazione dei parametri vitali;
- alle ore 12:30 stretching e trattamenti osteopatici.

Per chi volesse trascorrere l'intera giornata al Parco Berrini di Ternate è **previsto un menù bilanciato** utile per reintegrare con gli alimenti più adatti il proprio corpo dopo aver affrontato i 12 km! Il tutto sarà

proposto da Feel Rouge Cafè con la consulenza del nutrizionista SportClub12.

“RUN12 vuole essere una giornata di festa per tutta la famiglia – **afferma Nicola Diano, Direttore Generale SportClub12** – ma soprattutto un’iniziativa che stimoli grandi e piccoli a muoversi insieme. In Italia oltre il 52% di persone non pratica sport e, secondo l’OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), l’inattività fisica rappresenta il quarto fattore di rischio per la mortalità. È importante muoversi, non solo per stare in ‘forma’ ma soprattutto per la propria salute! Con questo evento fuori dai nostri centri sportivi vogliamo farci promotori di uno stile di vita sano per tutta la famiglia!”

L’ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA

Per ricevere il kit gara completo e per tutti i dettagli: <https://www.sportclub12.com/store/piW9JqsH>

COSTI

Adulti: 15 euro

Bambini sotto i 12 anni (con possibilità di gareggiare in bicicletta): GRATIS!

LOCATION

Partenza e arrivo sono previsti al Parco Comunale di Ternate (Via Roma); accanto all’area partenza-arrivo è prevista una zona adibita alla registrazione e alle attività sportive pre e post manifestazione.

PROGRAMMA E ORARI

Dalle ore 08.15 – inizio registrazione partecipanti

Ore 09.00 – Riscaldamento di gruppo pre-partenza e misurazione dei parametri vitali

Ore 09.30 – Partenza corsa per i runner

Ore 09.45 – Partenza camminata per famiglie e bambini

Ore 12.30 – Stretching di gruppo e trattamenti osteopatici

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it