A.S. ALBATROS Roma

PASSION FITNESS

L'Angolo dello Sport

market

CHRISTMAS Run® 2017

La mezza maratona di Villa Pamphilj

ROMA - Villa Pamphilj half marathon - nine edition

Domenica 17 dicembre 2017

La Festa della Cultura, dell'Ambiente e dello Sport Solidale

manifestazione podistica non competitiva, di corsa, marcia o passo, aperta a tutti

2^ CORSA dei PRESIDENTI - 2^ PASSION RACE

Percorso lungo: Km. 21, in gruppi all' andatura prescelta ed assistita da pace makers, lungo i meravigliosi viali del parco di Villa Pamphilj, giardino all'italiana ideato nel Seicento e tuttora ricco di monumenti e manufatti di alto rilievo storico ed artistico (sede di una delle pagine più importanti del nostro Risorgimento, vi troviamo opere del Bernini, del Borromini, dell' Algardi, del Valvassori etc.) (2 giri di km. 10)

Percorso medio: Km. 10, in gruppi all' andatura prescelta ed assistita da pace makers:
Punto jogging - Viale Vittoria Nenni - Portale del Valvassori - Giardino dei Cedrati - Casale di Villa Vecchia – Serre ottocentesche di Lady Mary Talbot – Monumento ai caduti francesi -Campo del gioco del maglio – Giardino del Teatro – Fontana di Venere - Casino delle Allegrezze - Chiesetta gotico-romanica – Pineta – Fontana del Giglio - Laghetto – Ponte "Nanni" – Serre – Casale di Giovio - Stagno – ritorno sul ponte – punto jogging – viale Vittoria Nenni . (1 giro)

Percorso corto: Km. 5,700 (1 giro, come sopra, ma senza valicare il ponte)

Corsa Presidenti: Km. 2

Passion Race: Km. 5

Per assicurare la compattezza dei gruppi (lo scopo della manifestazione è quello di fare sport "insieme" a pochi giorni dal Natale) I PARTECIPANTI VERRANNO PRECEDUTI DA PACE-MAKERS CHE CONDURRANNO I GRUPPI ALLE ANDATURE DI 4'30"/km.; 4'45"/km.; 5'00"/km.; 5'15/km.; 5'30/km.; 5'45/km.; 6'00"/km; 6'30"/km.; 7'00"/km.; 7'30"/km.; 8'00"/km.; marcia o passo.

Per ottimizzare il proprio allenamento, si consiglia di mantenere una andatura a chilometro rapportata a quella del proprio allenamento "lungo" o "medio"su terreno collinare.

- **Nell'occasione, immediatamente dopo la partenza della corsa, è prevista una VISITA DEL PARCO ACCOMPAGNATA DAI NOSTRI VOLONTARI PER CONOSCERNE I PRINCIPALI REPERTI STORICI e NATURALISTICI.**

PARTENZA: - alle ore 9,30 dal punto jogging (deposito borse) di Villa Pamphilj
(ingresso da piazza Martin Luther King o da piazzetta del Bel Respiro**)**
- alle ore 11,30 correranno i bambini ed i ragazzi (da 0 a 17 anni)

Spogliatoi e docce: la palestra Passion Fitness, ubicata in via A. Calabrese 7 (200 metri dal punto di ritrovo) offre a tutti gli iscritti la possibilità di usufruire gratuitamente, il mattino della manifestazione podistica, degli spogliatoi (portarsi un lucchetto) e delle docce della palestra (previa prenotazione ad info@pamphilifitnessclub.it indicando Cognome e nome).

E' comunque utilizzabile come deposito borse anche il punto jogging comunale ubicato nel punto di ritrovo.

Iscrizioni: la quota di sottoscrizione è di euro 5, che verrà interamente devoluta in beneficenza.

DOVE e COME fare le ISCRIZIONI

-tramite mail: SINGOLI: dal 1°novembre al 14 dicembre **compilando il form sul sito www.christmasrun.it.**

LISTE GRUPPI: fino al 14 dicembre, sul sito www.christmasrun.it
scaricando il modulo dal riquadro "iscrizione gruppi".
Verrà dato riscontro a tutte le mail pervenute entro il 14 dicembre.

A tutti i preiscritti via mail entro lunedì 11 dicembre, domenica 17 verrà consegnato un pettorale con stampato il proprio Cognome e Nome

---

***-Personalmente: dal 11 al 16 dicembre*, (10/12,30 - 15/19) presso**
l'Angolo dello Sport - viale dei Colli Portuensi n. 466 – Roma.

Nelle iscrizioni vanno indicati Cognome e Nome / Anno di nascita / scelta tra corsa o passo. Nel caso si scelga di correre, occorre indicare anche il gruppo sportivo di appartenenza, il n. tesserino sportivo 2017 e la **data di scadenza del proprio certificato medico di idoneità.**

(*il partecipante che vuole correre ma non è tesserato, dovrà allegare, in copia scannerizzata direttamente sul form all'atto dell'iscrizione on-line, il certificato medico rilasciato per attività agonistica o certificato medico generico attestante che lo stesso "**sulla base degli accertamenti effettuati, non presenta controindicazioni alla pratica non agonistica ed amatoriale dell' atletica leggera – D.L. n. 158 del 13 settembre 2013** ". Il certificato deve risultare **rilasciato nell'anno 2017 , scaricabile dal sito all'occorrenza in lingua francese, inglese e spagnola)**.

CHI SI ISCRIVE PER CAMMINARE o MARCIARE (PASSO) NON DEVE PRESENTARE ALCUN TESSERINO O CERTIFICATO.

IL MATTINO DI DOMENICA 17 NON SARANNO POSSIBILI NUOVE ISCRIZIONI
Dalle ore 10 alle ore 11,30 sarà possibile iscrivere soltanto bambini e ragazzi fino ai 17 anni compresi.

I preiscritti online ritireranno il pettorale ed il pacco-gara esclusivamente la domenica mattina nelle apposite postazioni "Ritiro Preiscritti" dalle ore 8,00 alle ore 9,10.

IN REGALO

Ai primi 2.000 iscritti Babbo Natale consegnerà il tradizionale cappellino ed un paio di guantini.

---

www.christmasrun.it

CORSA dei PRESIDENTI

Alle ore 9,15 i presidenti di società si cimenteranno in una prova di corsa o passo di km. 2, nello spirito aggregativo proprio della Christmas run

---

PASSION RACE

5 Km di corsa a circuito intervallata da stazioni di esercizi funzionali.
La partenza è fissata alle ore 10 presso lo stand Passion Fitness a fianco della partenza della maratona.
L'iscrizione va effettuata entro giovedì 14 dicembre presso la sede della palestra Pamphilj ssd in via Albensio Calabrese n. 7, oppure allo 06 5342233

Nel mese di febbraio 2018 verranno premiate con materiale sportivo e/o buoni acquisto le associazioni, i gruppi sportivi e le scuole partecipanti, sulla base delle liste degli iscritti presentate entro giovedì 14 dicembre (almeno 25 iscritti).

Successivamente alla manifestazione verranno pubblicati sui siti www.christmasrun.it, www.maratoneta.it, www.romacorre.it e www.mariomoretti.it le liste dei partecipanti.
Trattandosi comunque di evento assolutamente non agonistico o competitivo, non sono previste classifiche o premi individuali di qualità.

Vieni con i tuoi amici a farti l'ultimo allenamento prima del Natale

Ti aspetta Babbo Natale con i suoi 60 pace-makers !
Brinderemo insieme con il panettone e lo spumante
Libera la tua fantasia e vestiti di rosso !!!!!!!!!!!!!!!!

visita il sito www.christmasrun.it e troverai anche interessanti possibilità di alloggio

Informazioni: www.christmasrun.it;

- Soprattutto in considerazione della grande valenza artistica e naturalistica del parco in cui si corre, si raccomanda ai partecipanti di rispettare l'ambiente gettando eventuali rifiuti negli appositi contenitori.

DIRITTO D'IMMAGINE

Con l'iscrizione alla CHRISTMAS RUN l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione all'acquisizione gratuita del diritto, unitamente ai suoi partners, di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione alla manifestazione, su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore.

PASSION® FITNESS

amici di villa pamphilj

L'Angolo dello Sport