MARCIALONGA: GET INVOLVED BY DOLOMITES. LA RUNNING COOP IN SPALLA

Descrizione

MARCIALONGA

Correre in totale sintonia con la natura si può. È la Marcialonga Running Coop incastonata nelle Valli di Fiemme e Fassa, dove lo sport è di casa tutto l'anno. Il 2 settembre nel tardo pomeriggio (partenza da Moena alle 16.30) gli atleti affezionati alla 'famiglia' Marcialonga si esprimono nella corsa sulla distanza di una mezza maratona (21 km) oppure sulla tradizionale 26 km, da correre anche in staffetta.

Verde è il colore simbolo dell'evento trentino: infonde calma, riduce al minimo lo stress ed è il colore scelto dagli organizzatori per il pratico zainetto compreso nel pacco gara della 21.a edizione. Si tratta di un gadget comodo da sfoggiare sia d'estate sia d'inverno in qualsiasi tipo di avventura, sugli sci, in bicicletta, durante le escursioni in montagna oppure in semplici passeggiate. Sulla parte frontale sono presenti degli elastici regolabili per inserire la giacca o la maglia e una comoda tasca con zip, mentre sui lati ci sono due tasche a retina per riporre le borracce.

21 km, 26 km o staffetta non importa, tutti riceveranno lo zainetto con l'immancabile logo della manifestazione accompagnato dallo skyline delle Dolomiti e la scritta 'Get Involved by Dolomites', lo slogan motivazionale che spinge sempre più persone a mettersi in moto e soprattutto in gioco. È l'invito rivolto agli appassionati sportivi, a chi è alla ricerca di esperienze memorabili apprezzando tutto ciò che di bello sta attorno al mondo Marcialonga: territorio, natura, paesaggio, tradizione, sport, volontariato, passione, impegno, soddisfazione e spirito di squadra, nella cornice perfetta delle Dolomiti inserite dall'UNESCO nel Patrimonio dell'Umanità.

C'è ancora un po' di tempo per allenarsi in vista della 21.a Marcialonga Running Coop, e per chi ha bisogno di un 'piano' efficace ecco la soluzione. Giulia Dallio, classe 1989, laureata in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, insegnante di educazione fisica, istruttrice di fitness, preparatrice atletica, nonché fan numero uno di Marcialonga, seguirà assieme alla società US Monti Pallidi un gruppo di runners composto prevalentemente da donne che vogliono partecipare alla Marcialonga Running Coop. Verranno proposti allenamenti settimanali adatti ad ogni livello di preparazione e, inoltre, sul sito

sono disponibili delle tabelle specifiche di allenamento.

La quota di iscrizione alla Marcialonga Running Coop ammonta a 35 euro fino al 27 agosto, e per gli intrepidi runners innamorati del territorio trentino c'è pure un'occasione da non perdere: fino al 31 luglio è possibile iscriversi alla combinata Marcialonga Running Coop e Trento Half Marathon, quest'ultima in programma il 1° ottobre, al prezzo super conveniente di 55 euro.