

organizza

41° UN GIR PER BURSAN

1° Barefoot Trail



Domenica 05 maggio 2019 - ore 9:00

Borzano, Albinea (RE)

Gara competitiva Trail 21 km

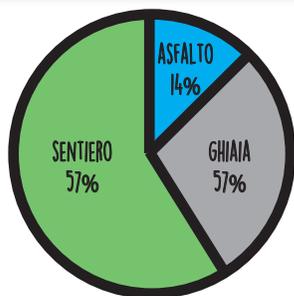
Non competitiva 5/10 km

Aperta a tutti, famiglie, scuole, nordic walking

www.polisportivaborzanese.it

Samuele 339 785909

info@polisportivaborzanese.it



GUARDA IL VIDEO DEL PERCORSO

PROGRAMMA

Ritrovo domenica 5 maggio dalle ore 7:30; briefing per i competitivi ore 8:45; partenza unica ore 9:00 - no partenze anticipate

PREMIAZIONE

- Omaggio di partecipazione per tutti offerto da CONAD
- Premi alimentari per i primi 30 gruppi con almeno 10 partecipanti
- Premi per le classi più numerose
- Premi speciali per i primi 10 classificati uomini e le prime 10 donne
- Premi speciali per tutti i partecipanti al 1° Barefoot Trail

ISCRIZIONE

GARA COMPETITIVA

- Sul sito: www.atleticando.net/emiliaromagna entro giovedì 02 maggio. Quota 12,00 €
- Presso il circolo I Manfredi il giorno stesso entro le ore 8.30. Quota 15,00 €

GARA BAREFOOT

- Oltre all'iscrizione ufficiale competitiva effettuare una seconda registrazione al sito www.laboratoriocorsa.com/trailbarefoot. **Gratuito** oltre alla quota di Iscrizione. Non possibile il giorno della gara.

CAMMINATA NON COMPETITIVA

- Presso il circolo I Manfredi il giorno stesso entro le ore 8.45. Quota 2,00 €

REGOLAMENTO 1° TRAIL BAREFOOT

Aperta a tutti i competitivi che vorranno correre sul percorso di 21Km con scarpe Barefoot, minimal (es. sandali, fivefingers, Freet). Sono considerate minimal tutte le scarpe che hanno obbligatoriamente tutte queste caratteristiche: altezza massima suola 5mm, flessibilità 100%, drop 0 e larghe nell'avampiede. E' indispensabile registrarsi al sito www.laboratoriocorsa.com/trailbarefoot.

SEMINARIO WORK-SHOP A chi interessato, potrà partecipare nel pomeriggio, ad un incontro formativo volto a imparare come poter correre in maniera sana e naturale evitando posture scorrette. Come allenarsi meglio, migliorando le prestazioni. Esercizi, specifici e test a tutti i presenti.

Costo € 20 compreso di pranzo a Buffet.

Indispensabile prenotare entro giovedì 02 Maggio.

Info: 335 5866966 - www.laboratoriocorsa.com/trailbarefoot

SERVIZI

- Parcheggio gruppi e società, spogliatoi e docce presso il campo sportivo.
- Percorsi segnalati da personale e apposita segnaletica.
- Ristori: 3 sul percorso lungo, 1 a metà del medio, ristoro finale per tutti.

main sponsor



sponsor fornitori



sponsor tecnico

