

GARE SOCIALI: IL 1° MAGGIO TORNA LA CANALATA



Nella mattinata festiva di Mercoledì 1° Maggio a Vizzola Ticino, l'Atletica Casorate organizzerà la consueta **cronometro sociale** che quest'anno tornerà "**Canalata**", di km. 5 valevole come sesta prova del nostro campionato sociale 2013.

Il ritrovo è previsto a partire dalle ore 8,00 presso il parcheggio del ristorante "Vecchia Trattoria" in località **Vizzola Ticino**, dove avverrà la distribuzione dei pettorali, mentre alle 9,00 daremo inizio alla gara chiamando alla partenza il primo concorrente, a seguire gli altri scaglionati ogni 30 secondi, partendo dai meno veloci.

Dato che la rilevazione tempi sarà manuale (senza chip) sarà garantita la rilevazione tempi solo per i nostri soci ai fini della stesura della classifica del campionato sociale.

Per tutti coloro che intendono partecipare alla prova informo che le pre-iscrizioni si ricevono in sede, da PU.MA SPORT o via mail (info@atletica-casorate.it) entro martedì sera 30/4, informando che **l'iscrizione è gratuita**.

La particolarità della prova è che si disputerà sul rettilineo di km. 5 che costeggia il canale Villoresi immerso nel Parco del Ticino, con gli atleti che prendono il via scaglionati di **30 secondi** l'un l'altro e che ce la metteranno davvero tutta per raggiungere e superare chi li precede. In pratica una vera cronometro!

Ci vediamo allora il 1° Maggio a Vizzola per correre e divertirci ancora tanto insieme!

ALLENAMENTO DI GRUPPO

Ciao a tutti, come accennato in precedenza, vi RICORDO che ogni Mercoledì sera del mese ci ritroviamo in pista a Casorate per un allenamento collettivo di gruppo.

Il ritrovo è previsto sempre in pista a Casorate per le 19,00, dopo di che iniziamo la seduta con un breve riscaldamento di 15-20 minuti per poi correre insieme qualche ripetuta sulla distanza del mezzofondo veloce (solitamente dai 200 ai 1.000 metri).

Vi aspettiamo numerosi perché più siamo e più ci si diverte!