

Cammina e corri per Maserà 2025

Allenamento collettivo ludico motorio

- Per chi: Iniziativa rivolta a tutti i tesserati e a tutti coloro i quali vogliono fare attività fisica di camminata o corsa
- Quando: ogni mercoledì dal 7 gennaio al 17 dicembre 2025 escluso agosto, ritrovo alle 19.45, partenza alle 20.00, termina entro le 21,45
- Dove: in piazza municipio sede podisti
- Percorsi: per chi cammina di circa 4,5 km, per chi corre circa 8,5 km. Cinque copie di percorsi (percorso per camminatori e percorso per chi corre) che si alternano diversa per ogni mercoledì del mese.
- Andature: Camminatori, avviamento alla corsa sul percorso dei 4,5 km; Diverse andature per chi corre sul percorso di 8,5 km; Allenamento Tecnico su tabella proposta dal nostro coach Felix.
- Modalità: Obbligo di attenersi al codice della strada e di indossare abbigliamento ad alta visibilità, si raccomanda l'uso di luci indossabili.
- Coperture ass.: Per i non tesserati obbligo di tesseramento.

Link Percorsi

1° mercoledì del mese

Percorso camminatori: <https://www.openrunner.com/it/route-details/8447698>

Percorso Runners: <https://www.openrunner.com/it/route-details/20587137>

2° mercoledì del mese

Percorso camminatori: <https://www.openrunner.com/it/route-details/9674477>

Percorso Runners: <https://www.openrunner.com/it/route-details/7052241>

3° mercoledì del mese

Percorso camminatori: <https://www.openrunner.com/it/route-details/7052280>

Percorso Runners: <https://www.openrunner.com/it/route-details/7052210>

4° mercoledì del mese

Percorso camminatori: <https://www.openrunner.com/it/route-details/20587263>

Percorso Runners: <https://www.openrunner.com/it/route-details/7052132>

5° mercoledì del mese

Percorso camminatori: <https://www.openrunner.com/it/route-details/20587347>

Percorso Runners: <https://www.openrunner.com/it/route-details/20587382>