



RUNNINGINTHEPARK IN VISTA DELLA STRAVERONA

*La mattina di sabato 8 maggio, presso il Parco di Bastioni San Zeno (VR), dalle ore 9 i podisti potranno testare le proprie performance.
Inizia la preparazione alla Straverona di domenica 16 maggio.*

Verona, 04/05/2010 – Domenica 16 maggio migliaia di podisti si riverseranno nelle strade cittadine per correre la **28^a Straverona**, la tradizionale marcia non competitiva che ogni anno regala alla città una giornata di sana pratica sportiva all'aria aperta. La manifestazione è rivolta a tutti, dai bambini agli anziani, dalle famiglie che colgono l'occasione per fare una passeggiata ai podisti che vogliono migliorare il proprio tempo. Ed è a questa categoria di partecipanti che potrebbe tornare utile un test fatto ad hoc proprio una settimana prima della gara, grazie a Runninginthepark.

Nella mattinata di **sabato 8 maggio**, presso il **Parco di Bastioni San Zeno (Vr)**, a partire **dalle ore 9** sarà possibile mettere alla prova le proprie condizioni fisiche sottoponendosi a un **test sulla corsa sulla distanza corta cioè 1 km** secondo un metodo predittivo sviluppato da Runninginthepark, al termine dei quali, sulla base dei risultati registrati, sarà possibile stabilire "lo stato di forma" del soggetto su una base prettamente anaerobica/aerobica cioè volta a un'utenza amatoriale (fino a 10k). Il progetto, realizzato dall' **Associazione Runninginthepark** - della rivista **Runner's World** - con la collaborazione di **Verona Runner**, ha uno scopo puramente educativo e prettamente sportivo, per fornire un servizio utile a tutti coloro che sono alla ricerca del continuo miglioramento nelle proprie prestazioni attraverso un costante allenamento. Ma l'iniziativa vuole essere soprattutto una "spinta aggregativa" per quei luoghi "puliti" dove si dovrebbe vivere di socialità, benessere e sport con l'obiettivo di ripopolare aree verdi delle città e aumentare allo stesso tempo il numero dei praticanti.

L'invito è rivolto a tutti, con possibilità di avvalersi gratuitamente di professionisti del settore e ricevere in omaggio una copia della rivista Runner's World, preziose guide alla preparazione fisica, magliette e gadget vari.

Questa bella iniziativa è quindi intesa come tappa di avvicinamento alla nuova edizione della Straverona, in programma la domenica successiva, con partenza da Piazza Bra alle ore 8:30/9:00 su tre percorsi di 5, 13 e 21 km. Runninginthepark rappresenta un'importante opportunità quindi di testare le proprie performance ma anche un modo per iniziare ad entrare in clima Straverona, alla quale è legata per comunanza di valori e filosofia aggregativa di fondo, all'interno di un contesto salutare ed attivo, di festa e di sport.

UFFICIO STAMPA STRAVERONA
DNA Sport Consulting - Davide Zonaro
tel. 045 8012816 - 347 8212500
Email: davide.zonaro@dnasportconsulting.it
www.straverona.it