Allenati con noi per le strade della tua città

Corri x Padova - Parrocchia Madonna Incoronata - Zona Basso Isonzo

Questa settimana Charity Partner > GR. VOL. PARK Padova > Fiori Blu - Amici Fondazione Hollman

Gemellaggio Sportivo > Pink Run *la corsa in rosa.*

Attenzione: in zona potrebbero esserci problemi di parcheggio; consigliamo la condivisione del mezzo di trasporto (car pooling) o per chi può l'uso della bicicletta.

Sommario

Com'è andata la scorsa settimana

Dove siamo Giovedì prossimo

Orari e Percorsi

Come arrivare e parcheggiare

Cosa offre il Villaggio CXP

Le iniziative dei nostri Partners

News dal mondo della Corsa

Com'è andata la scorsa settimana.

Proprio una gran bella festa quella che abbiamo vissuto al Centro Sportivo Militare, con una calorosa accoglienza dei ragazzi e ragazze dell'Esercito, guidati sul posto con grande sapienza dal Tenente Colonnello Carmelo Tundo.
L'impianto sportivo gestito da Padova Nuoto si è presentato in gran forma, con l'area perfettamente preparata da Gigi Poli e i suoi collaboratori; anche la Pizzera ha lavorato alla grande soddisfando tutte le persone che si erano prenotate.
Gustiamoci allora le foto di **Francesco Pertini** e **Pietro Genesini**, sempre bravissimi a cogliere gli attimi più belli delle nostre uscite settimanali.

Torna al sommario

Dove siamo Giovedì prossimo

Primo giovedì di Maggio: andiamo in una zona della città nuova per la **Corri x Padova**: il Basso Isonzo. Esattamente saremo ospitati dal Centro Parrocchiale della **Chiesa Madonna Incoronata**, grazie alla cortese disponibilità di Don Carlo e dei suoi collaboratori. Conosceremo il bellissimo **Parco del Basso Isonzo** che, con una superifice di 600.000 mq, è uno dei principali cunei verdi del sistema territoriale-ambientale padovano.

Torna al sommario

Orari e Percorsi

Apertura del Villaggio CXP alle ore 19.30, riscaldamento con Martina di Elan Vital alle ore 20.00, partenza della corsa, e nell'ordine degli Evolution e dei Camminatori, alle ore 20.30.
Percorsi, 8,22 Km per i Runners e 4,72 Km per Walkers, come sempre già pronti e pubblicati sulla Home Page del sito ufficiale **www.corriperpadova.it**.

Torna al sommario

Come arrivare e parcheggiare

Siamo nella zona più genericamente conosciuta come "Sacra Famiglia", anche se siamo più spostati verso il "Basso Isonzo" (famosa l'omonima antica trattoria) poco distante dalla Fornace Carotta e la sede del Consiglio di Quartire 5.
Come annunciato in premessa, in zona potrebbero esserci problemi di parcheggio; consigliamo la condivisione del mezzo di trasporto (**car pooling**) o per chi può l'uso della bicicletta.
Per chi non può rinunciare all'auto, vi indichiamo i parcheggi più vicini, considerato che la

zona è ad alta densità abitativa e potrebbero essere già in parte utilizzati dai residenti:
Parcheggio di
Piazza Napoli
, nei pressi della Chiesa della Madonna Incoronata;
Parcheggio della Ex Fornace Carotta - CDQ 5 metà di
Via Siracusa
;
Parcheggio del Supermercato ALI' (nostro Visula Sponsor) in
Via Siracusa 18
;
Parcheggio
Palestra Elan Vital
(nostro Service Partner) Via Goito 132
Parcheggio Palestra Ilaria Alpi in
Via Lucca 48
Parcheggio Fondazione Robert Hollman
Via Siena 1

Torna al sommario

Cosa offre il Villaggio CXP

Avremo presenti gli stand delle Onlus **GR. VOL. PARK Padova** composta da persone affette dalla malattia di Parkinson e da loro familiari e **Fiori Blu** che nasce per volontà di un gruppo di genitori i cui bambini frequentano la **Fondazione Robert Hollman** che si occupa della consulenza e sostegno allo sviluppo del bambino con deficit visivo.
Come la scorsa settimana **Morato Pane** e **Tigotà** distribuiranno i loro prodotti.
Acqua **Goccia di Carnia** in primis per gli Evolution che si presentano con il collarino.
Avremo presenti come la settimana scorsa i gazebo per le iscrizioni al Circuito Provinciale Fidal di Corsa su strada **Padova Corre** la cui prima prova si terrà in notturna Venerdì 13 Maggio a **Piombino Dese** e per le iscrizioni alla **Pink Run 2016** corsa cittadina riservata alle Donne, che si terrà Domenica 8 Maggio con partenza da Prato della Valle. Vi sarà un prologo, sempre in Prato - Lobo Santa Giustina - Sabato 7 Maggio.
Torna al sommario

Le iniziative dei nostri Partners

Terza uscita "ufficiale" per gli amanti dei cani: pronti per una bella corsa (o passeggiata) con gli amici di **Events For Dog** . Vedi il programma **QUI** .
Con **Giada Mele** dell'**US Acli Padova** e il coach **Gabriele Capovilla** (con la spalla Cinzia) gli Evolution hanno bruciato le tappe: questa settimana si corre.
Ricordiamo che il programma CXP Evolution RUN è riservato alle persone che si sono a suo tempo iscritte; ecco la loro comunicazione:

*Eccoci carissimi Evolution con il consueto appuntamento settimanale. La scorsa uscita ci ha visti impegnati su una distanza ormai da noi digerita di 5km. Abbiamo fatto 5 sessioni alternate a un ritmo decisamente buono. Vi sarete accorti che si stanno facendo le selezioni, chi si sta allenando anche oltre l'uscita del giovedì fatica di meno. Sommariamente comunque stiamo andando tutti bene, riusciamo a correre con pause di recupero sempre più brevi. A questo proposito, l'organizzazione ha deciso di promuoverci e ci è venuta incontro per affinare i nostri progressi. Il programma CXP Evolution RUN dalla prossima uscita e, compatibilmente con le distanze, passa sul percorso dei Runners. Non poteva capitare in un momento migliore. Il percorso di giovedì 5 maggio è su un circuito di 4km da ripetere due volte, allenamento interessante con le modalità di quello precedente ma di 8 km per i più preparati (200m camminata media +800m corsa lenta). Chi non si sentisse ancora pronto per questa distanza ha la possibilità di fermarsi dopo il primo giro (in realtà ci piace pensare che nessuno si fermerà). Domemica 8 maggio in Prato della Valle ci sarà la **Pink Run** , corsa di 8 km riservata alle sole donne, un bel gruppo delle nostre Evolution ha già espresso il desiderio di partecipare. Il ritrovo sarà al semaforo del foro Boario lato Prato della Valle alle ore 17.30.*
Buon allenamento a tutti!!!
Giada & Gabriele

Visitando lo stand della **Palestra Elan Vital** come ogni settimana presente al Villaggio CXP ogni interessato avrà un periodo di prova gratis in palestra.
Torna al sommario

Le News dal mondo della Corsa

Padova Capitale del Running accoglie con grande affetto tutte le donne che saranno in Prato della Valle Domenica 8 Maggio (è anche la festa della Mamma) per la Pink Run. Tutto il programma e info su **www.padovanet.it** .

Altre possibiltà di stare in allegra compagnia (dal blog **Il Calendario del Podista Veneto** tenuto "religiosamnte" aggiornato dall'amico **Giovanni Schiavo**)

Domenica 8 Maggio, oltre alla già più volte citata **Pink Run** – km 8 riservata alle donne - Partenza ore 18,00 da Prato della Valle – info 3498830222 o 049651613 o 0498860285 o 3470745460 o **www.pinkrun.it** :

Piove di Sacco(Pd) - Corri che...Piove - km 7/12/21 - partenza ore 8,00 da Via 1° Maggio - info 3462853946 - **VOLANTINO** **e** **MINI RUN**

Granze(Pd) - Marcia del Lavoro e della Solidarietà – km 6/12/18 - Partenza libera dalle ore 8,15 c/o la Chiesa di Granze – info **3**200955648 **VOLANTINO**

Ponte San Nicolo'(Pd) - 4 zampe + 2 in Marcia - Km 7 per 4 zampe ed accompagnatori -ritrovo ore 9,00 c/o Parco Vita in Via Marconi - Partenza ore 10,00 - info 049715593 o 3487287248 **VOLANTINO**

Torna al sommario

==========

La presente News-Letter è stata inviata a n° 8.609 indirizzi di posta elettronica validi (Lista Corri X Padova).

Settore Servizi Sportivi - Comune di Padova
Stadio Euganeo, viale Rocco, 60 - 35135 Padova
telefono 049 8659500, fax 049 8659550

Fiamme Oro Padova · Questura di Padova · Comune di Padova · 2° Reparto Mobile · Polizia Municipale Padova

Technical Sponsor

parti con il piede giusto
1/6 H
UN SESTO ACCA
NEGOZIO TECNICO

PRO Action
INTEGRATORI PER LO SPORT

BAAP
bergamaschi

FABRIS
COPERTURE INDUSTRIALI

Visual Sponsor

Ali & Aliper
QUALITÀ AL MIGLIOR PREZZO!

IPI

Sponsor

Education First
Vacanze Studio e
Corsi di Lingue all'Estero

goccia di carnia

c.m.l. Bedendo

BANCA PATAVINA
CREDITO COOPERATIVO DI SANT'ELENA E PIOVE DI SACCO

MAIL BOXES ETC.
#PeoplePossible

PLUGSERVICE
Audio Luci Video per eventi

élan vital

VERONA 83®

Service Partner

APS Parcheggi
mobilità intelligente

Media Partner

PADOVANET
rete civica del
Comune di Padova

In Collaborazione con

Gestisci i tuoi dati - Informati su come proteggiamo la tua privacy - Cancellati immediatamente da questa lista