



Gradara Moon-Light Run

Data: *Giovedì 16 Giugno 2011 (primo giorno dopo la luna piena)*

Ritrovo: *Ore 21:15 - Piazzale Malatesta (davanti Ferramenta "Centerfer")*

Partenza: *21:30*

Percorso: *Stradine di campagna e strade secondarie asfaltate tutte all'interno del territorio del Comune di Gradara. Il percorso è caratterizzato da alternanza di salite, discese e pianura (quello che in gergo podistico-toscano viene definito "mangiaebbevi")*

Distanza: *Indicativamente 8-9 Km (un'ora di corsa al massimo)*

Ritmo di corsa: *Turistico/rilassato*

Abbigliamento/attrezzatura: *Normale abbigliamento da corsa tenendo conto della temperatura notturna. Opportuno giubbino catarifrangente e per chi l'avesse pila frontale. E' stata scelta una serata di luna piena per avere un po' di luce.*

A chi è rivolta l'uscita: *A tutti gli Easy Runners. Gli Hard Runners che intendessero partecipare dovranno mettere da parte ogni velleità agonistica e adeguarsi all'andatura tranquilla del Gruppo.*

Spirito e obbiettivi dell'uscita: *Goliardico, per provare l'esperienza di correre di notte, in compagnia e magari sentirsi dire "Ma do' chi v'è chi m'è a st'ora quèsta?!". Se l'esperienza piacerà potrebbe anche diventare un appuntamento da ripetersi periodicamente, magari chiudendo la serata davanti a una pizza e una birra (ovviamente dopo essersi dati una lavata!).*

Spargete la voce e partecipate numerosi!!!!

E come dice quello: "Che la Corsa sia con voi!"