

MalpensaNews

Liferun10: Gallarate per un giorno terra di sportivi

Roberto Morandi · Wednesday, April 24th, 2024

Tra i tanti eventi di domenica prossima (domenica 28 aprile) spicca anche **la Liferun10 di Gallarate, classica sui 10 km appartenente al calendario nazionale Fidal**, ma l'evento lombardo allestito dall'Asd Lifevillage in collaborazione con Nuoto e Fitness Varese è molto più di questo. Per un giorno Gallarate si consacrerà all'attività fisica e al benessere, utilizzando tante manifestazioni per dare un senso alla giornata all'insegna della cura del proprio corpo e della propria salute.

Ecco quindi che **alle 9:00 inizierà la prova per bambini dai 6 ai 14 anni, la Miniliferun di 600 metri**. Poi sarà la volta, alle **9:30, della gara competitiva** sulla distanza classica dei 10 km, valida per il circuito del Piede d'Oro e per la quale sono attesi circa 400 partecipanti. **Alle 11:00 l'Urban Workout**, allenamento collettivo attraverso il centro di Gallarate distinto in molteplici attività, dallo yoga al pilates, dal ballo alla tonificazione e per il quale ci sono già un paio di centinaia di iscritti.

Queste saranno le punte del weekend che comprenderà tanti altre iniziative, da seminari sulla nutrizione a incontri con associazioni come l'Admo che tramite i suoi volontari procederà alla tipizzazione per sensibilizzare la cittadinanza sull'importanza della donazione di midollo osseo. Tutto all'interno del Lifevillage, un ampio spazio all'insegna dello sport e del coinvolgimento dell'intera cittadinanza. Per quanto riguarda la prova agonistica (che avrà anche una versione non competitiva di 5 oppure 10 km), lo start verrà dato da Piazza della Libertà. Il costo dell'iscrizione è di appena 5 euro se si vuole solo il pettorale, altrimenti di 15 con accluso lo speciale kit gara. Ritiro dei pettorali già dal venerdì, dalle 10:00 alle 18:00, stesso orario per il sabato. A fine manifestazione verranno premiati i primi 3 assoluti e i primi 5 del circuito Piede d'Oro, ma sono previsti anche tanti premi a estrazione.

This entry was posted on Wednesday, April 24th, 2024 at 5:02 pm and is filed under [News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

