

EDIZIONE
EMPOLI

Cerca nel sito

COMUNI: EMPOLI CASTELFIORENTINO CERTALDO FUCECCHIO MONTELUPO FIORENTINO **TUTTI I COMUNI**

CAMBIA EDIZIONE

HOME CRONACA SPORT ITALIA MONDO DAGLI ENTI FOTO VIDEO RISTORANTI ANNUNCI LOCALI PRIMA

SI PARLA DI **PROGETTO STADIO FURTI SANITÀ SCUOLA LAVORO ALLARME MENINGITE EMPOLI CALCIO CALCIO UISP**

Sei in: EMPOLI > SPORT > A FUCECCHIO GLI ASSOLUTI DI MEZZA...

A Fucecchio gli assoluti di Mezza maratona

Aperte le iscrizioni dell'edizione 2016 della corsa che si disputerà il 6 marzo. La manifestazione sarà una tappa dei campionati italiani di questa disciplina

03 gennaio 2016



FUCECCHIO. Pronti, attenti...via alle iscrizioni per l'undicesima edizione della Mezza maratona Città di Fucecchio. L'annuncio ufficiale è stato dato, come sempre, dall'Atletica Fucecchio alla Fondazione I Care durante i tradizionali auguri di buon Natale a tutti gli atleti. La gara si disputerà domenica 6 marzo 2016 e quest'anno il presidente dell'Atletica Fucecchio, Ivano Libraschi insieme agli altri organizzatori, sono riusciti nell'impresa: inserire la Mezza maratona Città di Fucecchio nel campionato italiano assoluto individuale e di società Fidal, anche per le categorie Juniores e Promesse.

La Mezza di Fucecchio è valida anche come gara Uisp - Criterium Podista Toscano, come quinto campionato Donatori di Sangue Fratres, come sesto Walking guidata dalla campionessa mondiale master di marcia Milena Megli, oltre alla gara ludico motoria di 5 e 10 chilometri e alla gara per le scuole di 1,5 chilometri (iscrizione gratuita e omaggio a tutti gli iscritti).

IN EDICOLA

Sfoggia IL TIRRENO

3 mesi a 19,99€

In più un **BUONO** da 20€ per il tuo shopping!

ATTIVA

PRIMA PAGINA

CASE

MOTORI

LAVORO

Attività Commerciali

Vendita 560 mq TOSCANA a 5 km da MASSA MARITTIMA su SS SARZANESE VALDERA ed a 15 km da FOLLONICA su strada ad alta intensità di traffico vendiamo CAPANNONE su fronte strada di mq. 560 con corte esclusiva Massa....

CERCA UNA CASA

Vendita

Affitto

Asta Giudiziaria

Provincia

Firenze

Cerca

Pubblica il tuo annuncio

Atleti da ogni dove. In questa edizione quindi, Fucecchio diventerà meta prediletta di atleti di razza che si mischieranno, come ogni anno, ai runners di società sportive provenienti da ogni parte d'Italia, nonché a podisti amatoriali individuali. Scarpette ai piedi e via, tutti in strada, sempre accanto al bronzo olimpico del 3000 siepi Alessandro Lambruschini, testimonial dell'evento fucecchiese cresciuto di anno in anno grazie anche al Comune di Fucecchio e all'impegno sindaco Alessio Spinelli.

I consigli dell'esperto. «A prescindere se sia la prima Mezza maratona o una delle tante Mezze maratona che avete corso e che quindi vogliate migliorare il vostro personal best, si necessita almeno di 3/4 mesi specifici di preparazione per raggiungere un'ottima condizione fisica. Come in tutte le preparazioni dipende dalla vostra condizione fisica del momento, se avete qualche chilo di troppo o meno, se avete ambizioni cronometriche importanti. Inoltre, è preferibile sempre programmare in anticipo la preparazione perché ci possono essere sempre degli imprevisti, allenamenti saltati per impegni di lavoro o famiglia, per qualche stop imprevisto per problemi fisici, quindi meglio abbondare nei mesi di preparazione per arrivare in ottima condizione», consiglia il campione Lambruschini.

Quasi 22 km di corsa. L'Atletica Fucecchio e il Gs Pieve a Ripoli hanno mantenuto inalterata la struttura organizzativa della Mezza di Fucecchio di quest'anno e il percorso dei 21,97 chilometri con partenza e arrivo in viale Gramsci da ripetere due volte. Possono partecipare tutti gli atleti nati dal 1998 in poi, in regola con le norme per la tutela sanitaria per la pratica dell'atletica leggera agonistica. Al ritiro del pettorale tutti gli iscritti dovranno presentare la tessera Fidal o dell'Ente di appartenenza in corso di validità. All'atto dell'iscrizione i partecipanti alla gara competitiva dovranno allegare tassativamente la copia del certificato medico di idoneità sportiva agonistica specifico per l'atletica leggera.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

03 gennaio 2016

GUARDA ANCHE

DA TABOOLA

Il sindaco inchioda il furbetto dei rifiuti

'Ingannato dall'amico'

Studente travolto dal pullman, gli amici: 'Le ruote hanno slittato sul suo corpo'

ASTE GIUDIZIARIE

**Appartamenti Altopascio via F. Romea
36 - 54480 €**

**Tribunale di Lucca
Tribunale di Livorno
Tribunale di Grosseto
Tribunale di Grosseto - vendite mobiliari**

Visita gli immobili di Pisa

NECROLOGIE



Dinozzi Patrizia
Antignano, 7 gennaio 2016



Minuti Asmara
Livorno, 7 gennaio 2016



Faccendoni Alberto
Livorno, 7 gennaio 2016



Cecchini Paola
Livorno, 6 gennaio 2016



Galoppini Claudio
Livorno, 7 gennaio 2016

CERCA FRA LE NECROLOGIE

PUBBLICA UN NECROLOGIO »

DAL WEB

PROMOSSO DA TABOOLA



I 5 trucchi per imparare qualsiasi lingua di 2 geni che ne parlano 11

Babbel



Auto nuove, incredibili offerte sui modelli 2016. Guarda.

Ask.com



Nuova Leon Connect. Scoprilà con Tecnologia Gesture.

Seat