

Christmas run for Sant'Egidio— 9 febbraio 2020

Ciao, domenica 9 febbraio sarà domenica ecologica e la bisettrice Viadotto della Magliana – Casaletto - piazzale del Bel Respiro – via Leone XIII (Olimpica) – via Gregorio VII, sarà la linea che demarca la zona verde, il mattino ad iniziare dalle ore 7,30 alle ore 12,30. Ti suggeriamo quindi di **arrivare a Villa Pamphilj (piazza del Bel Respiro)** avvalendoti dei mezzi pubblici, così eviti problemi di parcheggio e **rendiamo concreta l'iniziativa ecologica**. Il luogo di ritrovo si raggiunge a piedi dall'entrata di via Vitellia n.102 (angolo piazza del Bel Respiro), oppure dall'ingresso di via Leone XIII n. 30 (piazza Martin Luther King), sull'Olimpica quasi in corrispondenza del ponte.

FERMATE UTILI di TRAM e BUS

- Capolinea **TRAM 8** (ogni 10 minuti) collega il capolinea di piazza Venezia con il capolinea della Circ.ne Gianicolense (circa mt. 300 dalla partenza);
- **180 festivo** (dalle ore 8 ogni 15 minuti) collega zona Prati (via Carlo Alberto dalla Chiesa) con zona Trullo (via Mazzacurati).
arrivando da Prati scendere alla fermata 72255 (via Leone XIII/Villa Pamphilj)
arrivando dal Trullo scendere alla fermata 78541 (via Leone XIII/Villa Pamphilj)
- **31** – partenze utili domenicali da capolinea Laurentina (metro B) direz. Clodio.
7:51 – 8:23 (scendere fermata 72269 Bel Respiro/via Leone XIII).
partenze utili domenicali da capolinea Piazzale Clodio direz. Laurentina.
7:30 – 8:10 – 8:42 (scendere fermata 72255 via Leone XIII/Villa Pamphilj).
- **791** - partenze utili domenicali da capolinea Circ.ne Cornelia direz. Nervi/P.le Agricoltura.
7:45 - 8:07 - 8:29 (scendere fermata 72269 Bel Respiro/via Leone XIII).
partenze utili domenicali da capolinea Nervi/Palazzo dello Sport a Circ.ne Cornelia.
7:18 - 7:41 - 8:04 - 8:27 (scendere fermata 72255 via Leone XIII/Villa Pamphilj).
- **H** - partenze utili domenicali da capolinea piazzale Staz. Termini direz, Capasso.
7:20 - 7:40 - 8:00 - 8:20 (scendere fermata 70104 Gianicolense/Casaletto).
partenze utili domenicali da capolinea via dei Capasso (zona Bravetta) direz. Staz. Termini.
7:18 - 7:41 - 8:04 - 8:27 (scendere fermata 71593 Gianicolense/Casaletto).
- **982** - partenze utili domenicali da capolinea via XVII Olimpiade.
7:50 - 8:20 (scendere fermata 72255 via Leone XIII/Villa Pamphilj).
partenze utili domenicali da staz. Quattro Venti.
7:36 - 8:11 - 8:46 (scendere fermata 72255 via Leone XIII/Villa Pamphilj).

Ricordiamo ancora che dalla Stazione Trastevere si incrocia il tram 8 e dalla staz. Metro B Cipro si incrocia il bus 31.

DEPOSITO BORSE: è utilizzabile il gazebo appositamente predisposto, nonché la **palestra Pamphilj**, del gruppo Passion Fitness, ubicata in via Albensio Calabrese, 7 (200 metri da luogo ritrovo) che con l'esibizione del pettorale offre a tutti gli iscritti la possibilità di usufruire gratuitamente, il mattino della manifestazione podistica, degli **spogliatoi** (portarsi un lucchetto) e delle **docce** della palestra (previa prenotazione ad info@pamphilifitnessclub.it indicando Cognome e nome).

Ritira tranquillamente il tuo pettorale rivolgendoti ai tavoli **“RITIRO PREISCRITTI”**: (dalle 8,15 alle 9,10).

Posizioneremo quattro postazioni per il “ritiro preiscritti” suddivise per iniziale lettera **cognome**.

Cercheremo di mettere anche alcune postazioni per le eventuali nuove iscrizioni della domenica mattina (ovviamente solo se residuano pettorali).

Ricorda ancora che in ogni momento, sia alla partenza che durante la corsa, potrai scegliere di modificare il chilometraggio o l'andatura, senza la necessità di comunicarlo (c'è un gruppo guidato dai pace-makers ogni 15 secondi).

Ti aspettano infatti **50 pace-makers** che ti accompagneranno sui percorsi all'interno del parco.

CORRI INSIEME A LORO, perché la Christmas è proprio correre/camminare insieme in allegria

Giovedì 6, venerdì 7 e sabato 8 febbraio (11-13/14-19), ci si può ancora iscrivere presso L'Angolo dello Sport in via dei Colli Portuensi n. 508.

Nelle iscrizioni vanno indicati solo Cognome e Nome / Anno nascita / indirizzo mail

TRATTANDOSI DI EVENTO LUDICO-SPORTIVO NON AGONISTICO, SENZA CLASSIFICHE O PREMI LEGATI ALLA PRESTAZIONE, NON OCCORRE PRESENTARE CERTIFICAZIONE DI IDONEITA' MEDICO-SPORTIVA MA CIASCUNO CORRE/CAMMINA DIETRO SUA ESCLUSIVA RESPONSABILITA' IN ORDINE ALLA PROPRIA IDONEITA' FISICA

Lascia a casa il cronometro, perché il pace-maker è il tuo orologio ed avrai così l'opportunità, correndo con i tuoi amici all'andatura del tuo medio-lungo-lento, di goderti appieno la bellezza di della villa seicentesca.

andatura	colore
4'30"/Km.	giallo
4'45"/Km.	blu
5'00"/Km.	rosso
5'15"/Km.	argento
5'30"/Km.	verde chiaro
5'45"/Km.	arancio
6'00"/Km.	celeste
6'15"/Km.	verde scuro
6'30"/Km.	prugna
7'00"/Km.	rosa
8'00"/Km.	verde acqua
Passo	bianco
Visita storica	Stella

I camminatori (Christmas walk) avranno a disposizione alcuni volontari che, ad iniziare dalle ore 10,15, li accompagneranno all'interno della Villa per farne gustare le bellezze storiche e naturalistiche.

Per tutti, sino ad esaurimento scorteil **cappellino natalizio**, i tradizionali **guantini in lanetta**, il brindisi finale accompagnato da torroni al cioccolato, fette di pane e nutella ... e soprattutto tanto tanto cuore ed amicizia.

Ti aspettiamo in Villa, per la gioia di correre insieme.

Liberiamo la nostra fantasia: **vestiamoci di rosso e comunque in modo allegro e simpatico.**