

Podismo a Cattolica: percorsi e attrezzature

Si sa, i veri sportivi non vanno mai in vacanza.

Se anche nel momento dell'anno che è consacrato al riposo non sapete rinunciare al vostro *work out*, a Cattolica potrete approfittare di percorsi appositi per qualsiasi sport vogliate praticare.

Nel caso del podismo, poi, nella cittadina romagnola ci sono itinerari che faranno venire voglia di muoversi anche ai più pigri.

Nell'entroterra di Cattolica, infatti, troverete paesaggi mozzafiato: non è un'esperienza comune quella di correre tra morbide colline, borghi medievali e suggestivi calanchi.

Nessun problema, poi, per chi non ama la corsa campestre o, per motivi di tempo e necessità di sorta, preferisce rimanere a far sport in zona: nella sola Cattolica potrete scegliere tra ben tre diverse strutture il luogo migliore in cui non perdere l'allenamento.

Innanzitutto troverete lo Stadio Comunale "Giorgio Calbi", che dà spazio non solo al calcio ma a qualsiasi associazione sportiva.

È la casa del Cattolica, delle meno famose Torconca e del Superga, che giocano in un campo pressoché adiacente a quello ufficiale.

Ai bordi del campo si trova la classica pista da atletica con pavimentazione rossa.

In caso di mal tempo potrete ripiegare sull'attrezzatissimo Palazzetto dello Sport di Cattolica, dove magari assisterete anche a qualche corso di Karate e di difesa personale tra una corsetta e l'altra.

I podisti sono di casa, poi, alla Palestra "Andrea Ercolessi", sede del gruppo sportivo Atletica 75, che riunisce corridori, atleti, ginnasti e ballerini acrobatici.

Insomma, quando si tratta di sport, per qualsiasi [itinerario Cattolica](#) non ha rivali.

Non dimenticate, però, che il modo migliore per tenersi in forma è farlo in assoluta sicurezza: quando ci si allena in tarda serata è sempre bene portare con sé una fonte di luce, soprattutto se si sta correndo in sentieri campestri o in zone che non si conoscono bene.

Si tratta di un piccolo accorgimento che può rivelarsi essenziale.

Per non avere intralcio durante la corsa vi consigliamo di provare una [torcia frontale LED](#), pratica e leggera che vi lascerà le mani libere da qualsiasi ingombro.

I prodotti LED attualmente in commercio, inoltre, se di qualità, vi garantiscono un'alta efficienza energetica (e quindi una resa notevole a fronte di un modesto consumo energetico), una lunghissima durata e un'ottima resistenza agli urti.

Alcuni modelli, poi, con soli 100 grammi di peso riescono ad illuminare la vostra strada per ben 200 metri.

Con l'attrezzatura giusta niente potrà più fermarvi!