

Christmas run® 2023 for Sant'Egidio

ROMA - Villa Pamphilj - 12^a edizione

Domenica 17 dicembre 2023



La Festa della Cultura, dell'Ambiente e dello Sport solidale

evento di **corsa** e **camminata**, aperto a tutti, destinato a finanziare una stazione di telemedicina in un ospedale "Dream" della Comunità di Sant'Egidio in Africa

Godiamoci i meravigliosi viali del parco di Villa Pamphilj, giardino all'italiana ideato nel Seicento e tuttora ricco di monumenti e manufatti di alto rilievo storico ed artistico (sede di una delle pagine più importanti del nostro Risorgimento, vi troviamo opere del Bernini, del Borromini, dell' Algardi, del Valvassori etc.)

Percorso lungo: Km. 16 in gruppi all' andatura prescelta e guidati da capigruppo, (2 giri di km. 8 – vedi percorso medio)

Percorso medio: Km. 8 in gruppi guidati da capigruppo all' andatura prescelta:

Area antistante Centro Anziani /Vivibistrot - Viale Vittoria Nenni - Portale del Valvassori - Giardino dei Cedrati - Casale di Villa Vecchia – Serre ottocentesche di Lady Mary Talbot – Monumento ai caduti francesi - Campo del gioco del maglio – vista Giardino del Teatro e Fontana di Venere - Pineta – Laghetto – Fontana del Giglio – Ponte Artemisia Gentileschi (cd. Ponte Nanni) – Serre – Casale di Giovio - Stagno - ritorno sul ponte Artemisia Gentileschi – viale Vittoria Nenni.

Percorso corto: Km. 4 in gruppi guidati da pace makers nell' andatura prescelta:

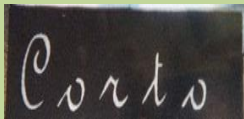
Vivibistrot - Viale Vittoria Nenni - Portale del Valvassori - Giardino dei Cedrati - Casale di Villa Vecchia – Serre ottocentesche di Lady Mary Talbot – Monumento ai caduti francesi -Campo del gioco del maglio – vista Giardino del Teatro e Fontana di Venere - Pineta – Laghetto – Fontana del Giglio – Viale Vittoria Nenni.

Per assicurare la compattezza dei gruppi (lo scopo della manifestazione è quello di fare sport "insieme") i partecipanti verranno guidati da capigruppi a ciascuna delle seguenti andature di **corsa** 4'30"/km; 4'45"/km; 5'00"/km; 5'15"/km; 5'30"/km; 5'45"/km; 6'00"/km; 6'30"/km; 7'00"/km.; 8'00"/km.; e **camminate** alle andature di 10'00/km; 11'00/km; 12'00/km

PARTENZA ad ONDE: - alle ore 10,00 dall'area antistante il Vivibistrot (ingresso da via Leone XIII n. 30 o via Vitellia 102)

Per assicurare la partenza ordinata dei gruppi/andature, la partenza verrà data ad "onde", quindi partenze successive per gruppi ad iniziare dal gruppo più veloci fino ai gruppi che camminano.

per ottimizzare il proprio allenamento, si consiglia di mantenere una andatura a chilometro rapportata a quella del proprio allenamento "lungo" o "medio" su terreno collinare.



Ove il partecipante decida di rallentare l'andatura, dovrà attendere l'arrivo del gruppo/andatura successivo e non deve procedere da solo perché

“ALLA CHRISTMAS SI CORRE-CAMMINA INSIEME”

CHRISTMAS WALK: Alle ore 10,10, partirà dallo stesso luogo una VISITA ACCOMPAGNATA DAI NOSTRI VOLONTARI PER CONOSCERE I PRINCIPALI REPERTI STORICI e NATURALISTICI. Le quote di iscrizione (euro 10) verranno interamente devolute alla Comunità di Sant'Egidio per il progetto Dream

Iscrizioni: la quota di iscrizione è di **euro 10**, che verrà interamente destinata a finanziare una stazione di telemedicina in un ospedale “Dream” della Comunità di Sant'Egidio in Africa.

Spogliatoi e docce: la palestra **FITNESS MOOD**, ubicata in via A. Calabrese 7 (200 metri dal punto di ritrovo) 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 amministrazionepamphilissd@gmail.com indicando Cognome e nome).

DOVE e COME fare le PRE-ISCRIZIONI

ON LINE: SINGOLI: dal 4 al 15 dicembre compilando l'apposito form sul sito: www.christmasrun.it; (iscrizioni individuali)

GRUPPI: dal 12 al 15 dicembre, scaricando il modulo dal riquadro “iscrizione gruppi” sul sito www.christmasrun.it; inviandolo poi all'indirizzo di posta segreteria@christmasrun.it;

I preiscritti online ritireranno il pettorale ed il pacco-gara direttamente la domenica mattina nelle apposite postazioni “Ritiro Preiscritti” dalle ore 8,30 alle ore 9,40, nella fila corrispondente alla propria iniziale del cognome.

Verrà dato riscontro formale a tutte le iscrizioni online pervenute entro venerdì 15

DI PERSONA: dal 11 al 16 dicembre (11/13 – 14/19) presso

L'Angolo dello Sport in via dei Colli Portuensi n. 508.

Nelle iscrizioni vanno indicati solo **Cognome e Nome / Anno di 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 SUA IDONEITA' FISICA

IL MATTINO DI **DOMENICA 17 dicembre** SARA' POSSIBILE ISCRIVERSI IN LOCO (salvo esaurimento pettorali)

Ai primi 300 iscritti verrà consegnato il tradizionale cappellino rosso ed un paio di guanti (ad esaurimento)

Successivamente alla manifestazione verranno pubblicate le liste dei partecipanti sui siti www.maratoneta.it; e www.mariomorette.it.

Vieni con i tuoi amici a farti il tradizionale allenamento medio/lungo invernale

visita il sito www.christmasrun.it e troverai anche economiche possibilità di alloggio.

In considerazione della grande valenza artistica e naturalistica del parco in cui si corre, si raccomanda ai partecipanti di rispettare l'ambiente gettando eventuali rifiuti negli appositi contenitori.

Libera la tua fantasia e vestiti di ROSSO o comunque in modo ORIGINALE

DIRITTO D'IMMAGINE

Con l'iscrizione alla Christmas Run l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione all'acquisizione gratuita del diritto, unitamente ai suoi partners, di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione alla manifestazione, su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore.

TUTELA DELLA PRIVACY

Titolare del trattamento dei dati personali è la Comunità di Sant'Egidio ACAP onlus – piazza Sant'Egidio 3a - Roma – mail: dream@santegidio.org. I dati verranno trattati nel rispetto della normativa vigente in materia di privacy. In ogni momento potrà essere richiesto al titolare del trattamento la rettifica o la cancellazione dei propri dati.