

## I Top Runner si allenano a Cantù

**Cantù (Co).** Mercoledì 4 febbraio **WWW.IOVEDODICORSA.COM** e **PUNTO RUNNING** in collaborazione con l'associazione AFRICA&SPORT, l'associazione sportiva dilettantistica CANTU' ATLETICA e SIMO (studio consulenza fiscale) organizzano una doppia sessione di allenamento collettivo dedicata a tutti gli amanti dell'atletica e della corsa su strada.

La giornata che si preannuncia molto intensa sarà caratterizzata da due sedute d'allenamento, il mattino su percorso stradale e il pomeriggio in pista.

Confermata la presenza di *Thomas James Lokomwa* (vincitore "Stramilano 2014" e "Montefortiana 2015"), *Benard Kiplangat Bett* (2° classificato "Montefortiana 2015"), *Viola Jelagat* (vincitrice "Montefortiana 2015") e di *Giorgio Rondelli*, allenatore di fama mondiale. I partecipanti avranno la possibilità di conoscere e osservare da vicino come si preparano e si allenano i grandi campioni della corsa e saranno seguiti da allenatori federali dell'associazione sportiva dilettantistica CANTU' ATLETICA.

Le iscrizioni (iscrizione gratuita), limitate a 40 partecipanti per sessione d'allenamento, dovranno essere effettuate entro e non oltre lunedì 2 febbraio attraverso la compilazione dell'apposito modulo disponibile solo presso il negozio PUNTO-RUNNING in Via Castello 13, a Cantù, loc. Vighizzolo.

Partecipate numerosi.

### PROGRAMMA

mercoledì 4 febbraio

mattina

- ore 9.50 ritrovo allenamento stradale

presso il centro sportivo comunale, via Giovanni XXIII 5, Cantù

- breve briefing tecnico/conoscitivo con atleti

- ore 10 partenza 60'/90'

giro circolare con partenza dal centro sportivo comunale in via Giovanni XXIII 5, Cantù fino al castello di Carimate e ritorno

- ore 11.30/45 ritorno al centro sportivo comunale, via Giovanni XXIII 5, Cantù

pomeriggio

- ore 15.50 ritrovo allenamento pista,

presso il centro sportivo comunale, via Giovanni XXIII 5, Cantù

- breve briefing tecnico/conoscitivo con atleti e istruttori

- ore 16 inizio sessione allenamenti

- 17.30 dimissione e saluti

\*i partecipanti potranno usufruire gratuitamente degli spogliatoi e delle docce messi a disposizione.

### REGOLAMENTO/ISCRIZIONE PARTECIPANTI

- L'evento è gratuito e prevede un numero massimo di 40 iscritti per sessione d'allenamento.

- Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre lunedì 2 febbraio attraverso compilazione, firma e accettazione dell'apposito modulo, presso il negozio Punto-Running, in Via Castello 13, 22063 Cantù - loc. Vighizzolo CO (tel: 031 733160)

- Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di 40 iscritti per sessione

d'allenamento.

- E' possibile iscriversi a una singola sessione d'allenamento (mattina o pomeriggio) o a tutta la giornata.
- Fa fede la ricevuta d'iscrizione che dovrà essere presentata in caso di richiesta all'organizzazione.
- Non é possibile partecipare all'allenamento senza essere preventivamente iscritti ne modificare i termini temporali dell'iscrizione.
- L'allenamento si svolgerà anche in caso di pioggia
- Gli organizzatori si riservano il diritto di modificare senza preavviso il programma in caso di eventi non dipendente dalla loro volontà.

Tutte le informazioni e gli aggiornamenti dell'evento saranno disponibili su:

- <http://iovedodicorsa.com/index.php/news>
- <http://www.puntorunning.it/>  
oltre che sulle rispettive pagine dei diversi social network (FB, G+, Twitter)

Per informazioni contattare:

- email: [info@iovedodicorsa.com](mailto:info@iovedodicorsa.com)
- Punto-Running, Via Castello 13, 22063 Cantù - loc. Vighizzolo CO  
( tel: 031 733160)
- Marco Frattini 3475757103 (solo sms o chat WhatsApp)

## Atleti Run2gether

### Thomas James LOKOMWA

26.12.1987

Proveniente dalla popolazione nomade dei Turkana, è uno specialista delle corse su strada e dei 10.000m, con rilevanti puntate nel cross country e nella mezza maratona. Nel settembre 2013 ha vinto la mezza maratona di Maribor (Slovenia) e il 24° Memorial Peppe Greco di Scicli (RG). Ha iniziato la stagione 2014 con due prestigiose vittorie alla 33° Montefortiana-Turà e alla 40° Corrida di San Gimignano e con l'altrettanto importante 3° posto al cross Cinque Mulini. A marzo ha vinto la Stramilano. A maggio è ritornato in Italia andando a vincere la Placentia Half Marathon. PB in mezza maratona 1:00'56" (

### Benard Kiplangat BETT

04.01.1993

Proviene da una famiglia votata all'atletica: è il fratello minore di Edwin Kipkorir (una presenza in nazionale) e Richard Bett (2:12' maratona, vincitore a Bregenz 2013). Ha corso per la prima volta in Europa nel settembre del 2013 vincendo l'80° Morat-Fribourg (Svizzera) e arrivando 6° al Memorial Peppe Greco di Scicli. Nel 2014 ha vinto la mezza maratona di Genova e la Sarnico-Lovere. PB in mezza maratona 1:00'47" (Praga 2014 – 6°).

### Viola JELAGAT

20.04.1992 Giovane promessa al femminile, alla prima esperienza internazionale nel 2014.

5° ai Mondiali di Corsa in Montagna dello scorso settembre a Massa Carrara. Vincitrice nel 2014 della 10 miglia di Bibione e della prestigiosa Morat-Fribourg (Svizzera). PB in mezza maratona 1:12'18" (Cremona 2014 - 2°).

### Run2gether

Il team **Run2gether** ([www.run2gether.com](http://www.run2gether.com)) è un'associazione non profit austriaca che **promuove l'atletica in Kenya come occasione di sviluppo comunitario**, gestendo una squadra di maratoneti con **criteri equi e solidali** ed organizzando percorsi di turismo responsabile basati sulla corsa in Austria ed in Kenya. Gli atleti si impegnano a devolvere parte degli ingaggi e dei premi vinti alla comunità (in particolare per sostenere la scuola del villaggio) dove hanno il campo di allenamento (Kiambogo). In Italia Run2gether è gemellata con **AFRICA&SPORT** ([www.africasport.it](http://www.africasport.it) – Fb: Africa&Sport), onlus varesina, impegnata **attraverso lo sport a sensibilizzare, coinvolgere e sostenere concretamente progetti di inclusione sociale in Africa** (Etiopia, Kenya ed Uganda).

"Ogni mattina in Africa, una gazzella si sveglia, sa che deve correre più in fretta del leone o verrà uccisa. Ogni mattina in Africa, un leone si sveglia, sa che deve correre più della gazzella, o morirà di fame. Quando il sole sorge, non importa se sei un leone o una gazzella: è meglio che cominci a correre."

William Shakespeare

Sei un leone o una gazzella?  
Vieni a scoprirlo con noi:  
a Cantù mercoledì 4 febbraio 2015  
Allenamenti collettivi accanto  
ai campioni keniani di Run2gether  
e con **Giorgio Rondelli**



**Thomas James Lokomwa**

Vincitore Stramilano 2014  
Vincitore Montefortiana 2015



**Viola JELAGAT**  
Vincitrice Montefortiana 2015



**Bernard Kiplangat BETT**



**Genny Di Napoli**  
si allena con noi



Programma:

- ore 10: seduta Jogging verso il castello di Carimate
- ore 16: seduta in pista, centro sportivo comunale,  
via Giovanni XXIII con istruttori federali

**Evento gratuito**

Iscrizione entro 2 febbraio  
limite a 40 runners

Iscrizione presso: **PUNTO RUNNING** Via Castello 13, 22063 Cantù - loc. Vighizzolo - CO Tel: 031 733160

Info e programma completo: <http://iovedodicorsa.com/index.php/news> seguici su:

evento organizzato da:



[www.iovedodicorsa.com](http://www.iovedodicorsa.com)



in collaborazione con:



**Running**  
MAGAZINE

media partner

**Elena Sandre**