13 novembre 2022

RIVA DEL GARDA

Quattro percorsi di gara per tutti i runner
Si può correre sui 21 chilometri, ma anche sui 5

Quattro gare in un unico evento. La Garda Trentino Half Marathon, come tradizione, si propone agli appassionati dell'universo running in declinazioni diverse, coprendo tutte le esigenze e tutti i palati. Dalla sfida più attesa e mediaticamente interessante sulla distanza dei 21 km alla più accessibile 10 km, con un occhio di riguardo poi ai meno preparati, che possono affrontare 5.000 metri a bordo lago, senza tralasciare i ragazzi, che hanno l'opportunità di imitare i big, gareggiando nel centro di Riva del Garda.

La 21K

Si tratta di una delle mezze maratone più partecipate d'Italia, l'unica lungo il suggestivo percorso che prima attraversa Viale Rovereto, successivamente Linfano e San Giorgio, quindi dalle rive del fiume Sarca attraversa Arco e Riva del Garda. Giunta alla sua 20ª edizione, prevede la partenza alle ore 10,15 in località Baltera e l'arrivo in piazza III Novembre a Riva del Garda. Il percorso, oltre a garantire spettacolarità, è particolarmente veloce, con diversi chilometri in discesa e con una temperatura ideale, considerando che a novembre la media si assesta sui 13°-15° gradi, con poco vento nei mesi autunnali e un terreno tutto asfaltato e chiuso al traffico. Nel dettaglio:

Da 0 a 4 km – Dalla start-line al 4° km la strada è lievemente in discesa, approfittando dell'adrenalina della partenza si può e si deve forzare un pochino sul ritmo facendo però massima attenzione a non esagerare per non pagare lo sforzo maggiore magari nel finale di gara trovandosi senza benzina.

Da 5 a 11 km – Dal 5° all'11° chilometro il percorso sale leggermente verso l'abitato di Arco dove ci sarà il giro di boa, davanti agli occhi, là in fondo in lontananza, il castello. Un falsopiano ondulato nel complesso tutto da gestire con la massima calma. È necessario mantenere il ritmo e i nervi saldi senza forzare. Si può godere poi degli applausi del pubblico del centro di Arco, sede di partenza della 10 km.

Da 11 a 18 km – È il tratto più veloce, quello dove bisogna crederci e provarci davvero per fare 'il tempo' e per guadagnare posizioni in classifica. Dal km 11 si entra sulla ciclabile e si costeggia il fiume Sarca con in fronte il Lago di Garda che piano piano si avvicinerà, Si scende verso Torbole per poi arrivare a Riva del Garda. Se si è fortunati si potrebbe anche godere di un leggero colpo di vento alle spalle che arriva da nord e segue il flusso del lungofiume che va a immettersi nel Garda. Per chi è partito da Arco per la 10 km in pratica ha i primi 7-8 km che sono molto veloci.

Da 18 a 21 km – Negli ultimi chilometri da Torbole si costeggia il Garda, percorso dolcemente ondulato ma il magnifico panorama distrae e allevia parecchio lo sforzo finale dove comunque bisogna tener duro e dare tutta l'energia che si ha in corpo. Adesso o mai più come sempre nel finale di ogni fare. L'arrivo è in centro di Riva del Garda. Folla. Applausi. Medaglia e sorrisi per le foto di rito.

Trentino Eventi: eventi@trentinoeventi.it - www.trentinoeventi.it
PegasoMedia: 348.0613477 – comunicazione@pegasomedia.it – www.pegasomedia.it

La 10K

Giunta alla settima edizione, la sfida sui 10.000 metri, che in versione pista è pur sempre una distanza olimpica, è aperta a tutti. È possibile partecipare sia alla versione competitiva, dai vent'anni d'età in su, sia alla versione ludico motoria. Basta avere più di 12 anni. Il tracciato si sviluppa sugli ultimi 10 km della Garda Trentino Half Marathon, con partenza da Arco (ore 9,30) e arrivo in centro a Riva del Garda (piazza III Novembre).

La 5K

È l'ultima nata nel programma della manifestazione proposta da Trentino Eventi. Con partenza da Torbole è aperta a tutti dai 0 ai 99 anni. Ognuno la può affrontare con spirito diverso. Da chi ama camminare o correre per ammirare gli scorci più belli e significativi del Garda Trentino, a chi vuole arrivare al traguardo senza fretta, ma è riservata pure a chi ama la compagnia. Si tratta di un evento ludico motorio con partenza alle ore 9.

La Kids

L'esclusiva gara su misura di bambino, che è in programma nel pomeriggio di sabato 12 novembre a Riva del Garda, coinvolgendo i piccoli corridori su un percorso disegnato nel centro storico ad anello, da percorrere più volte in base all'età. I nati fra il 2016 e il 2021 affronteranno un tracciato di 400 metri, i nati fra il 2011 e il 2015 si cimenteranno sulla distanza degli 800 metri, quindi la categoria più grande (dal 2007 al 2010) avranno a disposizione la distanza di 1200 metri (3 giri del percorso rosso). La partenza è da piazza III Novembre a Riva del Garda dalle ore 15. Le iscrizioni si possono effettuare on line scaricando e compilando il modulo sul nostro sito www.trentinoeventi.it, oppure presso il Palafiere nelle giornate di venerdì 11 novembre (dalle ore 16.00 alle 20.00) e sabato mattina (12 novembre) dalle ore 10.00 alle ore 14.00.