



Affari&Sport, da Monza a Roma passando per le piste di cross, il 2023 Ã¨ giÃ ricco di eventi

Descrizione

Affari&Sport

La T-shirt tecnica di Affari&Sport veste il Cross per Tutti
Al via il Run Rome The Marathon On Tour
Si lavora al Reale Mutua Monza Night Trail
A marzo torna 5 Steps To Run di Mino Passoni
I lunedì sera di "Solo un Passo dopo l'altro"•

(VILLASANTA, MB)

Le emozioni del 16° Allenamento di Natale sono ancora nell'aria e regalano quell'energia che spinge Michele Cecotti e i suoi collaboratori a lavorare all'organizzazione dei prossimi eventi.

L'inverno Ã¨ dunque ricco di appuntamenti mentre dietro le quinte si pensa giÃ a colorare la primavera con l'allegria tipica della corsa e la forza della community.

CROSS PER TUTTI

Si Ã¨ svolta ieri domenica 22 gennaio la prima delle **6 tappe** del classico cross brianzolo.

Sui campi di Canegrate si sono sfidati oltre 2mila podisti. Spazio soprattutto ai giovanissimi ma anche ai master di tutte le etÃ .

Pettorale unico per le sei prove, un piccolo contributo per **la salvaguardia dell'ambiente** e che rende questo pettorale ancora piÃ¹ speciale perchÃ© sarÃ compagno di sudore e fatica e dell'energia che accompagna le gare di cross. Affari&Sport ha rinnovato la sua collaborazione vestendo tutti i partecipanti con una **maglia tecnica** e i volontari con una **giacca** pensata per il rigido clima invernale.

Le altre tappe: 29 gennaio Cesano Maderno; 05 febbraio Lissone - 19 febbraio Cinisello Balsamo



â€“ 26 febbraio Paderno Dugnano â€“ 05 marzo Brugherio.

2^ PROVA CSI PROVINCIALE

Domenica 5 febbraio dalle 8.30 il Parco della Villa Borromeo farÃ da sfondo alla sfida per lâ€™assegnazione del **Campionato Provinciale di Cross CSI** organizzato dalla **Polisportiva Bernate** ed aperto a tutte le categorie.

Affari&Sport Ã a fianco dellâ€™evento per il quale ha pensato ai premi.

Per info: Saverio 349 2197989.

AFFARI&SPORT LECCO

Da una idea di **Ferdi Cesana** nasce lâ€™appuntamento di sabato 28 gennaio, un allenamento di gruppo pensato per chi si stia preparando alla **Bergamo 21 FYP** di domenica 5 marzo ma aperto a chiunque voglia fare due passi di corsa in allegra compagnia.

Ritrovo alle 10.00 presso Affari&Sport Lecco da dove si partirÃ insieme ai **pacer ufficiali** che guideranno i gruppi con diversi ritmi (da 4â€™00â€•/km a 6â€™30â€•/km). Previsti anche **due diversi percorsi**, 15 km Giro di Garlate e 10 km su pista ciclabile.

Durante lâ€™allenamento sarÃ possibile **testare** le nuove calzature **ASICS**. Per tutti gadget ufficiale e ristoro finale.

RUN ROME THE MARATHON ON TOUR

Sabato 18 febbraio il **Parco di Monza** farÃ nuovamente da teatro allâ€™onda di runner che si preparano alla Run Rome The Marathon (RRTM) del prossimo 19 marzo.

Lâ€™allenamento, organizzato in collaborazione con il pacer ufficiale della RRTM **Rocco Cilla**, ricalcherÃ lâ€™evento svoltosi lo scorso anno. Ritrovo alle 8.30 presso **Affari&Sport di Villasanta** dove avrÃ inizio il divertimento, tra un selfie ed un sorriso prima di unirsi al proprio gruppo.

Pacer ufficiali avranno il compito di condurre il ritmo (4â€™30â€•/km â€“ 4â€™45â€•/km â€“ 5â€™00â€•/km â€“ 5â€™15â€•/km â€“ 6â€™00â€•/km â€“ 6â€™15â€•/km â€“ 6â€™30â€•/km â€“ 7â€™00â€•/km) per tre giri da 10 km ognuno.

Si potrÃ partecipare anche correndo solo uno o due giri ed al termine dellâ€™allenamento tutti di nuovo da Affari&Sport per ricevere la calda accoglienza di Michele e partecipare al ristoro finale.

Per tutti, **gadget** e la possibilitÃ di usufruire di un voucher per iscriversi alla maratona.

Per info e prenotazioni: prenotazionivillasanta@affariesport.com

5 STEPS TO RUN

Lâ€™energia, la professionalitÃ e la simpatia dellâ€™allenatore FidalÃ **Mino Passoni** saranno di nuovo a disposizione di quanti prenderanno parte al prossimo **5 Steps to Run**, grande classico con partenza da Affari&Sport Villasanta. Lezioni pratiche per imparare a correre, migliorare la propria tecnica di corsa o semplicemente unirsi ad un gruppo speciale.

Cinque appuntamenti, ciascuno con uno specifico obiettivo, tutti allâ€™interno del vicino Parco di Monza.

Per info e iscrizioni: paspasq@alice.it â€“ info@affariesport.com.

T-shirt tecnica omaggio per tutti gli iscritti e possibilitÃ di recuperare una lezione in una data

extra (22 aprile).

Il calendario

18 marzo – Riscaldamento-tecnica di corsa-allunghi

25 marzo – Circuit Training Modificato

01 aprile – Le salite e come trasformarle

08 aprile – Il Fartlek come e perché

15 aprile – Interval Training “ripetute”

SOLO UN PASSO DOPO L’ALTRO

I lunedì sera di Affari&Sport sono con **Solo Un Passo Dopo L’Altro**, il travolgente gruppo pronto ad accogliere chi voglia iniziare o continuare a fare sport, cercare di migliorare o anche semplicemente stare in compagnia.

Attivi gruppi pensati per le diverse andature: “**Camminatori**”, “**Primi Passi**”, “**Intermedio**” e “**Avanzato**”.

Info [QUI](#)

REALE MUTUA MONZA NIGHT TRAIL

Sabato 6 maggio alle 20.30 sarà una serata magica grazie alla 2^ edizione del Reale Mutua Monza Night Trail che illuminerà i monumenti dei **Giardini della Villa Reale di Monza**, vestiti a festa su un percorso **soft-trail** di circa 10 km. Tante le novità che saranno svelate nelle prossime settimane, tra cui un allenamento di gruppo con prova calzature **HOKA**, partner tecnico della manifestazione. Le iscrizioni sono aperte sul sito, [CLICCA QUI](#).