



CALENDARIO GARE 1° SEMESTRE 2018

EA7
EMPORIO ARMANI



OFFICIAL TRAINERS

Come ogni anno, vogliamo accompagnarvi lungo un percorso di preparazione.

Il nostro primo obiettivo dell'anno sarà la Maratona di Milano che ci vede confermati come trainer ufficiali, ma anche per la Maratona di Roma.

Le tabelle di preparazione sono state studiate dal nostro tecnico e training partner Andrea Gornati di Running4You, e tutte le gare sono propedeutiche alla preparazione per il raggiungimento dell'obiettivo prefissato. Per le gare indicate sarà nostra cura organizzare iscrizioni di gruppo, trovate info sul nostro sito o mandateci una mail.

DATA	DESCRIZIONE	LOCALITÀ	DISTANZA
GENNAIO			
14/01/18	UR_Marathon_Training	Milano Palabadminton	7km/14km/21km
21/01/18	San Gaudenzio	Novara	21
21/01/2018	2° Corri con Energia	Cornate d'Adda (Mb)	
28/01/2018	9° Cinq Pass par Bregnan	Bregnano (Co)	21
28/01/18	ALLENAMENTO ur_training_running 4 you	Milano	
28/01/2018	35° Marcia della Merla	Sannazzaro de'Burgondi (Pv)	20
FEBBRAIO			
04/02/18	Stramagenta	Magenta	10
11/02/18	14° Mezza Maratona del Castello (soprattutto per i top)	Vittuone (Mi)	21
18/02/18	Giulietta e Romeo Half Marathon	Verona	21
18/02/18	ALLENAMENTO ur_training_running 4 you	Milano	
25/02/17	Sojasun Verdi Marathon	Salsomaggiore	42K 21K 30K
MARZO			
03/03/18	FIRENZE URBAN TRAIL	Firenze	13
04/03/18	Maratonina Città di Lecco	LECCO	21
04/03/17	Lungo Urban per chi fa maratona in 3:30 O 3:45	Milano	
10/03/18	WINTER TRAIL DEI CASTELLI	Langhirano	22
11/03/18	Lungo per chi fa la maratona dalle 4 ore in su, allenamento per gli altri	Milano/Monza	
18/03/17	Lunghissimo urban per chi fa la maratona in 3:30 O 3:45	Milano	
25/03/18	Stramilano	Milano	21



Responsabile allenamenti:
Gianluca Ricchiuti (Run18)
Andrea Gornati

Per info e iscrizioni:
Mail: info@urbanrunners.it
Web: www.urbanrunners.it

Seguici su:



urbanrunnersit



@urban_runners

Training elaborate da Andrea Gornati coach di

RUNNING4YOU



OFFICIAL TRAINERS

APRILE			
02/04/17	Marcia dei ciliegi	Casterno	Varie distanze
08/04/18	Maratona di Roma	ROMA	42
08/04/18	Milano Marathon	MILANO	42
15/04/2018	7° Monte Barro Running	Galbiate (Lc)	15.8
15/04/18	100km seregno	Seregno	Varie distanze
15/04/2018	40° Camminata a Montevecchia	Montevecchia (Lc)	20
22/04/2018	6° CorriCambiago	Cambiago (Mi)	20
22/04/2018	8° Sarnico Lovere Run	Sarnico (Bg)	25.25
25/04/2018	50 di Romagna	Castel Bolognese	50
25/04/2018	4° Quater Pass Insema ai Sgurbat	Rogoredo - Casatenovo (Lc)	Varie distanze
29/04/18	MUGELLO TRAIL	Scarperia	24
29/04/18	Chia 21 Laguna Half Marathon	CHIA (CA)	21
29/04/2018	37° Marcia di Primavera nel Parco del Ticino	Besate (Mi)	Varie distanze
MAGGIO			
01/05/18	Del Riso... La Maratona	SANTHIA'	42
06/05/18	Placentia Half Marathon	PIACENZA	21
13/05/18	La Mezza di Bucci	BUCCINASCO (MI)	21
27/05/18	100km del Passatore	Firenze	100
27/05/18	Maratona Edimburgo		42
GIUGNO			
03/06/18	Cortina dobbiaco	Cortina	33
16/06/18	Stelvio Marathon	Stelvio	21
17/06/18	Monza - Resegone	Monza	42
LUGLIO			
01/07/2018	12° Tre Campanili Half Marathon	Vestone (Bs)	21
01/07/2018	Alpe di Siusi Half Marathon	Alpedi Siusi	21
14/07/18	Giro lago di Resia	Resia	21
22/07/18	Stralivigno	Livigno	21



Responsabile allenamenti:
Gianluca Ricchiuti (Run18)
Andrea Gornati

Per info e iscrizioni:
Mail: info@urbanrunners.it
Web: www.urbanrunners.it

Seguici su:



urbanrunnersit



@urban_runners

Training elaborate da andrea Gornati coach di

RUNNING4YOU