

CALENDARIO GARE E APPUNTAMENTI 1° SEMESTRE 2023



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.

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 e trasferte laddove necessario, trovate tutte le info e le form da compilare sul sito www.urbanrunners.it.

ABBONAMENTO ANNUALE AL CAMPO XXV APRILE

Per il 2023 abbiamo una convenzione riservata esclusivamente ai Tesserati Premium o basic ma tesserati FIDAL.

Tessera nominale, dal costo di 120 €, che andrà esibita all'ingresso del campo indipendentemente dall'uso della pista d'atletica. Utilizzabile qualsiasi giorno della settimana per il 2023 con scadenza 31/12/2023. Info e acquisto sul sito www.urbanrunners.it

DATA		DESCRIZIONE	LOCALITÀ	DISTANZA
GENNAIO				
15/01/23	DOMENICA	#UR_HALFMARATHON_TRAINING_RUN	CAMPO XXV APRILE	HALF
17/01/23	MARTEDÌ	NUTRIZIONE E SPORT	MILANO/WHY RUN	WORKSHOP
29/01/23	DOMENICA	MEZZA di NOVARA	NOVARA	HALF
FEBBRAIO				
05/02/23	DOMENICA	CASTANO RACE	CASTANO (MI)	10K
12/02/23	DOMENICA	LUNGO URBAN	MILANO	HALF
12/02/23	DOMENICA	VAL MAREMOLA	PIETRA LIGURE	TRAIL
19/02/23	DOMENICA	WHITE MARBLE	CARRARA	10K 21K 42K
19/02/23	DOMENICA	MEZZA DEL CASTELLO	VITTUONE	21K
21/02/23	MARTEDÌ	PREVENZIONE INFORTUNI	MILANO/WHY RUN	WORKSHOP
26/02/23	DOMENICA	TERRE DI SIENA	SIENA	TRAIL
26/02/23	DOMENICA	VERDI MARATHON	SALSOMAGGIORE	42K 21K 30K
MARZO				
03/03/23	MARTEDÌ	PREPARAZIONE ATLETICA	MILANO / WHY RUN	WORKSHOP
05/03/23	DOMENICA	ROMA OSTIA	ROMA	HALF
11/03/23	SABATO	CAMPO DEI FIORI TRAIL	LECCO	TRAIL
12/03/23	DOMENICA	TROFEO SEMPIONE	MILANO	10K
12/03/23	DOMENICA	BRESCIA ART MARATHON	BRESCIA	42K 21K 10K
19/03/23	DOMENICA	STRAMILANO	MILANO	HALF

CALENDARIO GARE E APPUNTAMENTI 1° SEMESTRE 2023



APRILE

02/04/23	DOMENICA	MILANO MARATHON	MILANO	MARATHON
10/04/23	DOMENICA	MARCIA DEI CILIEGI	CASTERNO	TAPASCIATA
23/04/23	DOMENICA	SARNICO LOVERE	SARNICO	HALF
25/04/23	DOMENICA	50K ROMAGNA	CASTELBOLOGNESE	50K

MAGGIO

14/05/23	DOMENICA	LAGO MAGGIORE HALF MARATHON	STRESA	HALF 10K
21/05/23	DOMENICA	UR_TRAIL_TRAINING	VAL D'AOSTA	TRAINING
27/05/23	DOMENICA	100KM DEL PASSATORE	FIRENZE	100K

GIUGNO

04/06/23	DOMENICA	18 CORTINA DOBBIACO	CORTINA	30K
25/06/23	DOMENICA	MONZA RESEGONE	MONZA	MARATHON

LUGLIO

02/07/23	DOMENICA	TRE CAMPANILI	VESTONE	HALF
15/07/23	DOMENICA	GIRO LAGO DI RESIA	MALLES VENOSTA	15.3K



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

Seguici su:



[urbanrunnersit](https://www.facebook.com/urbanrunnersit)



[@urban_runners](https://www.instagram.com/@urban_runners)

Training elaborate da andrea Gornati coach di

RUNNING4YOU