



Sport - Sport: torna l'appuntamento con "Roma Urbs Mundi", attesi 3 mila podisti

Roma - 11 ott 2023 (Prima Notizia 24) Appuntamento il 15 ottobre.

Mancano 4 giorni alla "Roma Urbs Mundi", gara podistica con percorso di 15 chilometri organizzata dal GSBRun - Gruppo Sportivo Bancari Romani che si svolgerà il 15 ottobre 2023. Sono 3.000 gli iscritti alla gara, un numero importante ed in aumento del 30% rispetto alla scorsa edizione, segno che la solidità dell'organizzazione ed il fascino del correre tra le vie del centro storico è premiato dall'apprezzamento dei runner e che fanno della gara una delle più seguite della Capitale. La manifestazione, giunta alla XXII edizione, manterrà inalterato il fascino e la suggestione di correre nel cuore della città eterna. Presenti moltissimi atleti delle Fiamme Gialle, oltre alle madrine Antonella Palmisano e Rosaria Console. Il percorso della Roma Urbs Mundi. Si attraverseranno millenni di storia, partendo alle 8.30 da Viale delle Terme di Caracalla ed andando a toccare la Piramide Cestia, il Circo Massimo, Largo Argentina, Piazza Navona, Ara Pacis, Piazza del Popolo, Piazza di Spagna, il Quirinale, Piazza Venezia, Via dei Fori Imperiali ed il Colosseo, per poi giungere sul tartan dello Stadio Nando Martellini dove si concluderà la gara. Si tratta di distanza perfetta per chi sta preparando una maratona autunnale! La gara è rivolta a tutti: agonisti competitivi, non competitivi e camminatori. Domenica 15 ottobre Il ritrovo è previsto alle ore 7.30 in Largo vittime del terrorismo. Per le ore 8.15 ci sarà la WFF 2k Run (la corsa avrà inizio presso Viale delle Terme di Caracalla) ed alle 8.30 ci sarà la partenza della Roma Urbs Mundi. Per le ore 9.00 sarà la volta della Longevity Run e dalle 10.00 si procederà con le premiazioni. Per i giornalisti sarà riservata un'area hospitality. Longevity Run In collaborazione con il Policlinico Gemelli, il Gruppo Sportivo Bancari Romani – GSBRun ha predisposto, per tutti coloro i quali non riescano ad affrontare la 15 chilometri, un percorso da 10 chilometri che andrà a ricalcare l'ultima parte della Roma Urbs Mundi, attraversando lo straordinario scenario del centro storico della Capitale. Iscrizioni aperte fino a domenica mattina al Villaggio Longevity – Terme di Caracalla. Il villaggio Il villaggio della Longevity Run sarà aperto presso lo Stadio Martellini da venerdì 13 a partire dalle ore 12.00 fino alle 19.00. Sabato resterà aperto dalle 10.00 alle 19.00 e ci si potrà ancora iscrivere sia alla Longevity Run che alla Roma Urbs Mundi – fino ad esaurimento pettorali. Tra le attività, si potranno effettuare screening e check-up gratuiti -a cura del Policlinico A. Gemelli- per la prevenzione della salute. Saranno infatti valutati i principali 7 parametri di salute cardiovascolare (fumo, esercizio fisico, dieta equilibrata, indice massa corporea, valori di colesterolo, pressione arteriosa e glicemia); l'introito giornaliero dei principali alimenti a maggiore contenuto proteico, sia di origine animale sia vegetale; la massa e la performance muscolare; la funzione respiratoria con spirometria portatile e la qualità del sonno. Venerdì, dalle ore 15.00 alle 18.00 ci sarà una dimostrazione propedeutica alla pesca da parte della FIPSAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva ed Attività Subacquee); dalle ore 16.00 attività di mindfulness e alle 17.00 la staffetta dell'amicizia in ricordo di Francesca Martini. Sabato alle 10.30 Sorint Training Program, alle 14.30 Pilates e alle 15.15 Functional. Alle ore 16.00 verrà

effettuata l'inaugurazione del villaggio e la presentazione del Trofeo Roma ConCorre per la legalità con Antonella Palmisano. Per concludere, alle 17.00, lezione di Yoga. Per informazioni consultare il link: <https://www.romaurbsmundi.it/ilvillaggio/> Roma conCorre per la legalità All'interno della Roma Urbs Mundi, il Comando Regionale Lazio della Guardia di Finanza ha promosso, in collaborazione con Camera di Commercio di Roma e la GSBRun - Gruppo Sportivo Bancari Romani, la 2^ edizione del Trofeo "Roma conCorre per la legalità". Lo scopo è quello di lanciare un messaggio sul valore civile ed educativo della legalità economica. A impreziosire la manifestazione sarà la partecipazione della banda della Guardia di Finanza e di alcune stelle del Gruppo Polisportivo Fiamme Gialle e dell'atletica nazionale e internazionale: Antonella Palmisano, (medaglia d'oro olimpica di marcia e terza classificata ai recenti campionati mondiali), Rosaria Console che sarà anche quest'anno madrina della manifestazione insieme al marito Daniele Caimmi, Sveva Fascetti (vincitrice della prima edizione del Trofeo) e Federico Riva. Bimbincorsa Sabato 14 Ottobre 2023, il Circolo Bidierre e il Gruppo Sportivo Bancari Romani, organizzano una nuova edizione della manifestazione ludica di corsa per bambini e ragazzi, "BABYRUN – Bimbincorsa – Trofeo Circolo Bidierre". Il carattere della manifestazione sarà assolutamente ludico e gioioso: non ci saranno classifiche, non saranno rilevati ufficialmente tempi, tutti saranno proclamati vincitori. Il materiale assegnato sarà lo stesso per tutti. Si prega, per evitare assembramenti, di arrivare all'interno dello stadio al massimo 60 minuti prima della propria prova. Per informazioni: <https://www.romaurbsmundi.it/babyrun-bimbincorsa-trofeo-circolo-bidierre/>.

(Prima Notizia 24) Mercoledì 11 Ottobre 2023