

7/09/2015

MEZZA MARATONA INTERNAZIONALE CITTA' DI PISA

Il team partecipa

In ambito del calendario sociale, la Braga Runners Trecate organizza una trasferta per partecipare alla:

9^a MEZZA MARATONA INTERNAZIONALE CITTA' DI PISA 27 Settembre 2015



Programma :

26 Settembre (Sabato)

Ore 8:00 circa	Partenza da Trecate/Novara	Piazzale Coop Via Ferraris
Ore 13:00 circa	Arrivo a Pisa	Il pranzo è libero ***
Ore 14:30 circa	Arrivo "Hotel La Pace" a Pisa	Disbrigo pratiche
Ore 16:00	Ritiro pettorali	Presso Expo Half Marathon ***
Ore 20:00	Cena libera	***

27 Settembre (Domenica)

Ore 7:00 circa	Colazione atleti	a buffet
dalle ore 8:00	Colazione accompagnatori	a buffet
Ore 8:00	Partenza atleti da Hotel	
Ore 09:30	Partenza Staffetta e family Run	***
Ore 9:30	Partenza mezza maratona	
Ore 12:00 circa	Ritorno in Hotel	Sarà allestito un servizio docce per atleti
Ore 13:00	Pranzo societario post gara	
Ore 16:00	Partenza da Pisa	
Ore 21:00 circa	Arrivo a Trecate/Novara	

Le attività indicate con *** non sono incluse nel prezzo del pacchetto.

Quote di partecipazione:

- € 110 A testa in camera doppia
- € 102 A testa in camera tripla
- € 100 In camera quadrupla

Quote di iscrizione alle gare:

- € 22 Pisa Half Marathon a prezzo agevolato
- € 5 Cauzione Half Marathon
- € 30 Staffetta 3 x 7 km da fare in loco
- € 5 Cauzione Half Marathon a staffetta
- € 3 Family Run da fare in loco

Nota bene: la partecipazione alla mezza maratona è riservata a:

- Iscritti Fidal Amatori Master (maschili e Femminili)
- Iscritti UISP
- Enti di promozione

La quota comprende:

Pernottamento in Hotel La Pace ★★ in centro a Pisa a pochi passi dalla torre pendente

Pranzo post gara in ristorante tipico o agriturismo

Prima colazione a buffet (late check out)

Trasferimenti in bus Gran Turismo andata/ritorno

Tassa di soggiorno

La quota non comprende:

Iscrizione alle gare

Cena di sabato 26 Settembre a Pisa

Ingresso per eventuali visite a strutture turistiche / monumenti / musei di Pisa

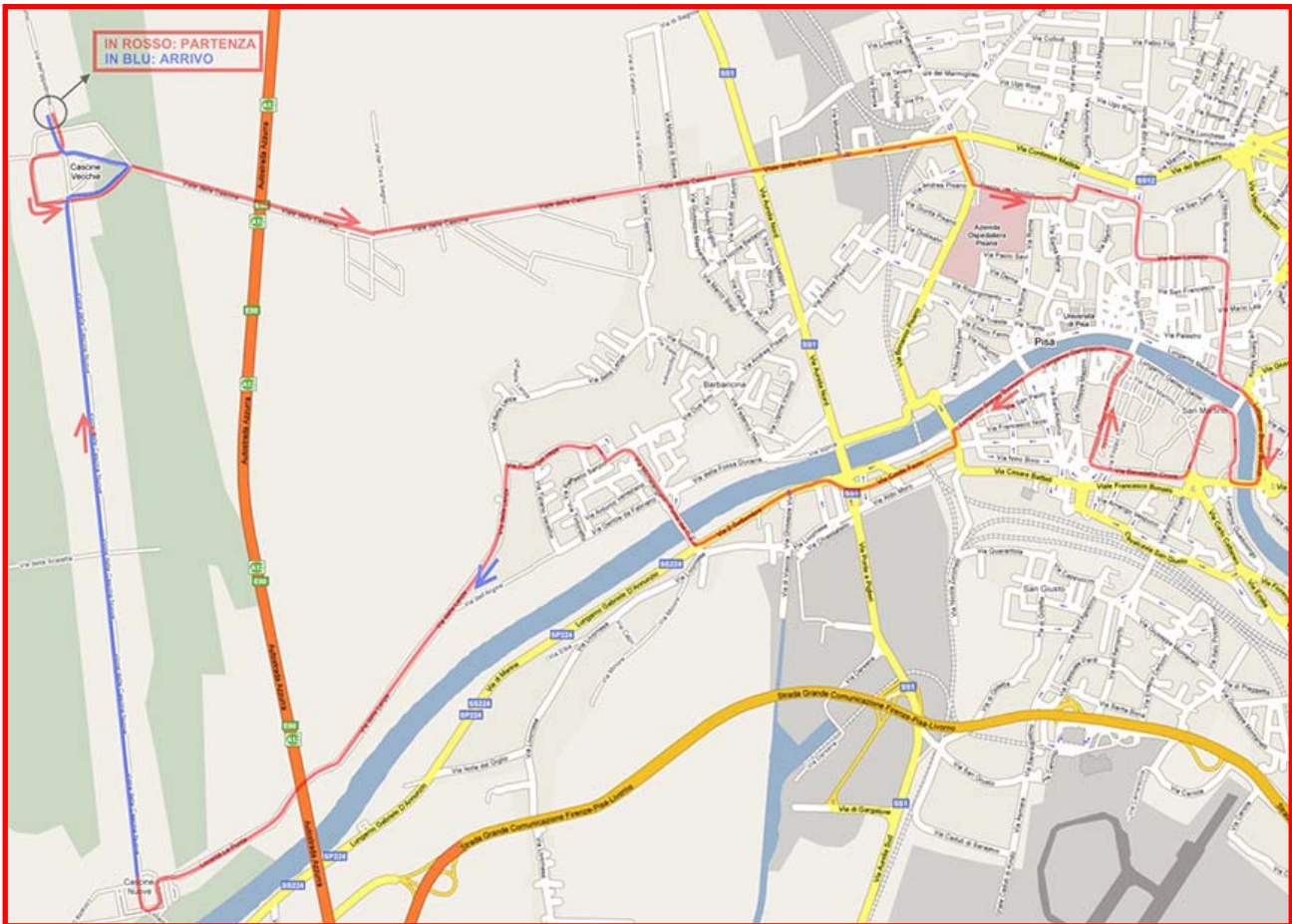
Tutto quello non indicato come incluso

Acconto all'iscrizione € 50,00 per persona.

Nota Bene: per ragioni organizzative le adesioni devono pervenire **entro e non oltre il :**
31 maggio 2015 ai seguenti riferimenti:

John Braga	Cell. 348 4452 727
Manuel Da Costa	Cell. 333 5769 419
Amalio Bello	Cell. 349 5647 188
Informazioni	info@bragarunners.it

Percorso della gara di Mezza Maratona :



Le gare:

HALF MARATHON PARTENZA ORE 9:30

La **Mezza Maratona Internazionale di Pisa** ha un percorso pianeggiante particolarmente adatto ai podisti competitivi che cercano di migliorare il proprio tempo.

La sola altimetria presente nel percorso è un sottopassaggio, a 5 km dalla partenza, con un dislivello di 6 metri spalmato in 200 metri di strada, sia nella parte in discesa che in quella in salita.

La parte del tracciato all'interno della città è pianeggiante e veloce malgrado raggiunga tutti i percorsi turistici. Gli ultimi 8 km della gara sono in pianura con sole 3 svolte. Questi ultimi 8 km si svolgono nell'interno del bellissimo parco naturale di San Rossore.

Se vi sentite ancora in forma al 13° km migliorerete certamente il vostro tempo di mezza maratona.

HALF MARATHON A STAFFETTA PARTENZA ORE 9:30

In occasione della mezza maratona di Pisa si terrà il secondo Trofeo Maria Coppoletti "staffetta per la vita", competizione non competitiva organizzata in stretta collaborazione con il Centro Sportivo Carabinieri.

La Mezza Maratona a staffetta rappresenta un'opportunità per un gruppo di 3 corridori di prendere parte alla Mezza Maratona Internazionale di Pisa. Il percorso della gara si divide in 3 parti. Le prime due parti sono lunghe 7 km, mentre l'ultima parte è di 7,097 km.

La maratona è non-competitiva, ma il tempo di gara sarà registrato per ciascun team.

Ogni partecipante percorrerà solo una parte e nessuno avrà il permesso di correre per due team per volta.

A ciascun gruppo verrà dato un solo chip per il tempo. I corridori dovranno passarsi il chip ai punti di scambio. Tutti i partecipanti nei singoli gruppi verranno premiati con delle medaglie.

Logistica:

Domenica mattina sarà operativo un bus navetta gratuito

Partenza ore 07:00 dall'Ospedale di Cisanello con le seguenti fermate:

-Stazione Centrale ore 07:20;

-Piazza Manin ore 07:30;

-Ippodromo di San Rossore (Partenza Gara) ore 07:40

Alle ore 12.30 il bus gratuito effettuerà percorso inverso.

FAMILY RUN PARTENZA ORE 9:30

La partenza e l'arrivo della Mezza Maratona Internazionale di Pisa saranno nel magnifico parco naturale di San Rossore.

Questa location unica dà l'opportunità ai corridori non competitivi di godersi la straordinaria esperienza di una corsa/passeggiata nelle pinete del parco.

Il percorso è completamente pianeggiante e lontano dalla strada.

I camminatori/corridori possono scegliere tra tracciati da 5 a 15 km. I punti di ristoro sono previsti ogni 5 km. La partecipazione sarà premiata con premi in natura.

Informazioni turistiche Città di Pisa



Pisa è situata nella parte nord occidentale della Toscana, a soli 80 km da Firenze, 10 km da Lucca e 10 km dal mare. La città è comunemente associata alla Torre pendente ma Pisa preserva anche con l'intero complesso di Piazza dei Miracoli, patrimonio culturale di tutta l'umanità, e il centro medievale, numerosi capolavori architettonici e storici del periodo medievale. La zona attorno a Pisa è inoltre ideale per trascorrere vacanze in agriturismo, cimentarsi nel trekking, rilassarsi in spiaggia e praticare sport acquatici sulla costa.



È sufficiente fare il nome di Pisa per pensare alla Torre pendente, uno dei monumenti più famosi del mondo. Tuttavia Pisa non è solo la Torre, ma vanta un complesso straordinario di edifici noto come Piazza dei Miracoli (con la magnifica cattedrale, il battistero e il camposanto), una bellissima cittadina medievale e numerosi capolavori architettonici.

Ancora oggi è possibile ammirare alcune delle 10.000 torri che hanno fatto da sfondo al caratteristico panorama del 13° secolo. Adagiata sulle rive dell'Arno, Pisa ha dato i natali a Galileo Galilei e ospita un'importante università, fondata nel 1338 e la Scuola Normale superiore, inaugurata nel 1813.

A Pisa è inoltre possibile ammirare i giardini botanici più antichi di tutta Europa. Come insediamento etrusco e città romana, Pisa ha fatto parte dell'Impero Longobardo e successivamente dell'Impero Carolingio prima di diventare parte dell'Italia nel 1861.

Il periodo medievale ha coinciso con il culmine del potere economico e politico della città. Pisa è stata una delle quattro repubbliche marinare prima di essere annessa al Ducato di Toscana nel 1406.

La zona circostante è ideale per trascorrere vacanze in agriturismo, cimentarsi nel trekking, rilassarsi in spiaggia e praticare sport acquatici sulla costa della Versilia.

Luoghi di interesse:

Torre Pendente

La Torre di Pisa è la torre campanaria della Cattedrale. La costruzione iniziò nel 1173 e continuò per oltre due secoli. Ha una pendenza di 5,4 metri.

Duomo e Battistero

La Cattedrale fu costruita per prima nel 1064, quando Pisa era la repubblica marinara più potente nella zona del Mediterraneo occidentale. Nel 1152 è iniziata la costruzione del Battistero, completato in stile gotico un secolo più tardi.

Camposanto

Il termine italiano "camposanto", sinonimo di "cimitero" fu inizialmente utilizzato con riferimento a questo edificio di Pisa poiché, secondo la leggenda, la terra era considerata miracolosa perché proveniente dalla Terra Santa.

Shopping

La zona attorno alla Torre è disseminata di negozi per turisti. Si consiglia di ignorarli e di dirigersi verso Corso Italia e il Borgo Stretto, le due principali strade per lo shopping di Pisa.

Qui è possibile imbattersi in tutti i tipi di negozi italiani di moda. I marchi più economici possono essere acquistati in Corso Italia, mentre i negozi più eleganti e conosciuti si trovano nel Borgo Stretto medievale.

In due altre strade quali via Mercanti e Via dei Rigattieri si trovano ottimi negozi. In tutto il centro della città è possibile imbattersi in negozianti che vendono vecchi libri e quadri.

Agli amanti di antichità e mobili antichi si consiglia di non perdere la Fiera dell'antiquariato e artigianato artistico organizzata in Via Santa Maria, Piazza Felice Cavallotti, Via dei Mille, Via Corsica, Piazza dei Cavalieri e Via Ulisse Dini ogni secondo sabato e domenica del mese (luglio e agosto esclusi).

Da visitare anche il Mercato delle vettovaglie in Piazza delle Vettovaglie, che ha più di cent'anni ed è aperto dal lunedì al venerdì.

Per ulteriori informazioni rivolgersi all'Associazione del commercio, del turismo e dei servizi della provincia di Pisa, tel: +39 050251967

Buon divertimento a tutti