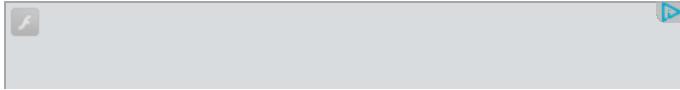


« 22 Agosto 2013: ad Arezzo si corre il Memorial Randellini. | [Homepage](#) | ["TERME DI SERA RUN": SAID ER MILI, JURY PICCHI, FRANCA CHIORAZZO, FRANCO DAMI, EMILIO GIRIBON e ANTONIETTA SCHETTINO trionfano nelle rispettive categorie.](#) »

03/06/2013



## Non solo Toscana: il 09 Giugno si corre a Gravina in Puglia il "Trail delle 5 Querce".



Tutto pronto a Gravina in Puglia per la II edizione de "Il trail delle 5 querce"

In occasione del primo trail della Puglia, la città federiciana ospita l'8 e il 9 giugno una rassegna di eventi sportivi e culturali organizzata dall'a.s.d. "Gravina Festina Lente!" in collaborazione con numerose associazioni gravinesi.



È tutto pronto per II edizione de "Il Trail delle 5 querce", la gara podistica che, organizzata dall'a.s.d. "Gravina Festina Lente!", si svolge domenica 9 giugno sui percorsi del bosco "Difesa Grande" di Gravina.

Riconosciuta a livello nazionale, omologata FIDAL ed prima in Puglia per tipologia, la competizione sportiva radunerà oltre ottocento atleti e amatori provenienti da tutto il territorio italiano e dall'estero e si snoderà su un percorso lungo circa 19 km tra pendenze e salite.



Patrocinato da Regione Puglia, Provincia di Bari, Comune di Gravina, CONI, FIDAL (Federazione Italiana Di Atletica Leggera), UISP (Unione Italiana Sport Per tutti), Parks Trail, Fondazione "Ettore Pomarici Santomasì", Lions Club e A.N.S.M.E.S. (Associazione Nazionale Stelle al Merito Sportivo), "Il Trail delle 5 querce" è diventato in poco tempo uno degli appuntamenti sportivi più partecipati della Puglia dagli appassionati della corsa.



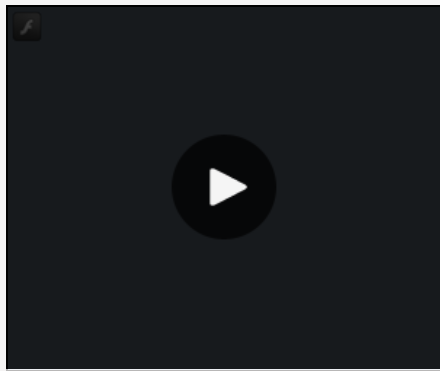
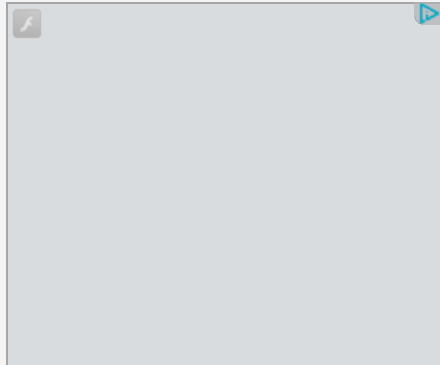
A fare da cornice alla competizione saranno come sempre gli splendidi scenari naturali del bosco "Difesa Grande" che, con i suoi circa 1.900 ettari, si caratterizza per la presenza di cinque varietà di querce, quali *cerro*, *farneto*, *fragno*, *leccio* e *roverella*.

Il raduno per la gara sportiva è previsto per le ore 8.30 nell'area "Il Rifugio" del bosco "Difesa Grande",

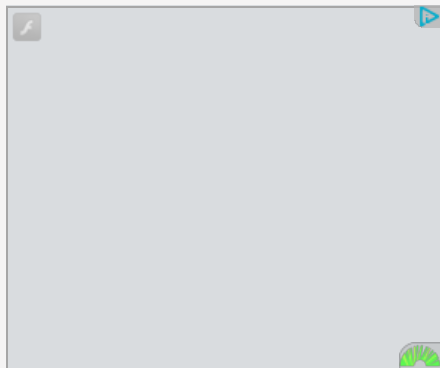
Google Ricerca personalizzata

Cerca

Tweet 0



Viral video by ebuzzing



Sponsored by Kocca

myBlog.it  
BLOG DEL GIORNO

TROVA

nel Blog  nel web

Camminare almeno 1/2 ora al giorno fa bene alla salute....



Sponsored by Kocca



mentre la partenza sarà per le 9. Seguirà alle 12 la cerimonia di premiazione della prima donna e del primo uomo assoluti, dei primi 10 di categoria, delle prime 5 società più numerose e delle prime 5 società che vengono dalle regioni più lontane.

Per gli accompagnatori e amanti della natura è prevista una passeggiata non competitiva di 3 km che, organizzata dalla "Lipu Gravina" e dall'associazione "Bosco-Città", è aperta a tutti coloro che vogliono scoprire un paesaggio unico e incontaminato. Mentre gli appassionati di fotografia potranno partecipare al concorso fotografico

"Photo Trail 2013" che premierà l'istantanea ambientata nel bosco "Difesa Grande" che meglio saprà rappresentare la fusione di "sport e natura".

Con l'obiettivo di far conoscere e apprezzare il ricco patrimonio artistico e storico che caratterizza la città di Gravina, l'a.s.d. "Gravina Festina Lente!" ha anche organizzato per sabato 8 giugno un variegato programma di visite guidate del centro storico della città, della zona archeologica, delle chiese rupestri, dei musei cittadini, dei misteriosi percorsi nella "Gravina sotterranea", oltre a un tour in sella allo scooter "Vespa" d'epoca - a cura dell'associazione "Verdeka Scooter Gang" - e spettacoli di piazza con manifestazioni musicali, teatrali ed eno-gastronomiche a partire dalle 19.

«E' motivo di orgoglio organizzare - dichiara Aldo Cirilli, presidente di "Gravina Festina Lente!" - il primo trail della Puglia a Gravina, città tanto ricca di storia, arte e cultura, spesso non conosciuta dai suoi stessi cittadini. Nella cornice offerta da questo evento sportivo, numerosi atleti e cultori della natura, della storia e dell'arte - italiani e stranieri - potranno visitare e apprezzare questo "giardino di delizie", così come usava definirlo Federico II di Svevia».

Per maggiori informazioni visitare il sito [www.gravinafestinalente.net](http://www.gravinafestinalente.net) e visionare il video [www.youtube.com/watch?v=WKY0oBp9tgo](http://www.youtube.com/watch?v=WKY0oBp9tgo).

*Gravina Festina Lente! nasce nel 2010 a Gravina in Puglia - grazie alla passione per lo sport di nove soci fondatori, tra cui Aldo Cirilli (Presidente) e Giuseppe Moliterni (Vice Presidente) nonché atleta di spicco del podismo gravinese)- con lo scopo di diffondere la cultura sportiva e la valorizzazione del territorio murgiano. Mission dell'associazione, esplicitamente indicata nel nome - dal latino "Festina lente!", espressione famosa pronunciata dall'imperatore Augusto, che significa letteralmente "Affrettati lentamente!", consiste nel sensibilizzare gli abitanti della città all'adozione di un approccio attivo e lungimirante per realizzare attività dall'alto valore aggiunto nella città murgiana. Tre sono i principi su cui si articola l'associazione: 1. lo sport inteso come dimensione personale di ricerca e benessere; 2. lo sport vissuto come esperienza di gruppo aperta all'esterno, al fine di diffonderne la cultura e la pratica sportiva soprattutto nelle fasce di età giovanile e scolare; 3. lo sport come occasione unica di conoscenza e promozione del patrimonio naturale locale.*

L'a.s.d. "Gravina Festina lente!" rivolge la sua azione non solo ai tesserati della federazione ma anche a tutti coloro che, appassionati di sport, possano con poco avvicinarsi al mondo sportivo, imparare ad amarlo e viverlo.

**Programma II edizione de "Il Trail delle 5 querce"**

### Maratona News: Tutto sul Mondo dei 42,195 metri!

IAU: cancellato il "Mondiale 100 km su strada" di Dubai.

SkyRunning: Kilian Jornet Burgada sale e scende dal Cervino in meno di tre ore!!

Mondiali Atletica Mosca 2013: fantastico argento di Valeria Straneo! Per Emma Quaglia sesto posto in rimonta...

TRANS D'HAVET 2013 - VALDAGNO (VI): "La settimana dell'European Skyrunning@ Championship entra nel vivo" !

UltraMaratona: tutti i vincitori della Pistoia-Abetone. Classifiche complete di tutti i traguardi.

#### Post recenti

- » IAU: cancellato il "Mondiale 100 km su strada"...
- » Impresa: Kilian Jornet Burgada sale e scende...
- » Mondiali Atletica Mosca 2013: fantastico...
- » 21.a edizione del Giir di Mont "Sky Marathon":...
- » TRANS D'HAVET 2013 - VALDAGNO (VI): "La...
- » "16°Trofeo di Liberazione": a Cerbaia di...
- » UltraMaratona: tutti i vincitori della...
- » SkyMarathon: il GIIR DI MONT Si svela a tutti...

#### Iscriviti alla Newsletter

Inserisci la tua Email:

Iscriviti

Delivered by FeedBurner

Corrintoscana on Facebook

#### Commenti recenti

facchinaggio su Non solo Toscana: il 09 Giugno si corre a...

corrintoscana su Salute e Corsa: come curare l'infiammazione al...

martina su Salute e Corsa: come curare l'infiammazione al...

Alberto su Salute e Corsa: come curare l'infiammazione al...

Corrintoscana su Salute e Corsa: come curare l'infiammazione al...



» Aggiungi corrintoscana alla mia lista amici



Abbonati ai Feed

Tag più cercati



## Sabato 8 giugno 2013

Gravina, ospitale da sempre, lascia ammirare i suoi tesori, attraverso la visita guidata del ricco patrimonio storico della città, dalla zona archeologica alle chiese rupestri, dai musei cittadini ai misteriosi percorsi nelle cantine sotterranee, inserite nel programma "Gravina sotterranea".

E' possibile anche il tour per la città in sella a scooter "Vespa" d'epoca a cura della associazione "Verdeka Scooter Gang".

In serata, ricca festa di paese con manifestazioni musicali, teatrali, eno-gastronomiche e spettacoli di piazza. Un bagno nel folclore!

08.30 - 20.00: Visite guidate della città (intervallo per il pranzo\* 12.30 - 15.00).

16.00 - 24.00: Esposizione di auto e moto d'epoca.

18.00 - 21.00: Iscrizione al Trail per gli atleti liberi e distribuzione "Kit dell'atleta" e pass presso lo stand in piazza Scacchi. Registrazione alla passeggiata ecologica.

19.00 - 24.00: Festa cittadina nelle vie e nelle piazze del Centro storico con:

- spettacolo itinerante del gruppo folclorico "La Zjte"

- mostra animata de "Il mondo dei tarocchi...dal caos al cosmo" e spettacolo itinerante a cura di Corteo storico "G. di Montfort"

- spettacolo teatrale de "I Peuceti" - "L'eredità di zio Federico"

Cena presso gli esercizi convenzionati per degustare la cucina tipica\*.

## Domenica 9 giugno 2013

Sui sentieri variopinti del bosco "Difesa Grande", che vanta la presenza di 5 varietà di querce (cerro, farneto, fragno, leccio, roverella), si corrono ca. 19 km all'insegna della natura e dell'avventura, nel pieno spirito del trail. La gara è nazionale ed è omologata FIDAL. Previsti ricchi pacchi gara e premiazioni.

Per tutti gli accompagnatori e per gli amanti della natura una visita guidata alla scoperta di un paesaggio unico e incantevole. Il concorso fotografico, aperto a tutti, premia la miglior istantanea ambientata nel bosco "Difesa Grande" che meglio celebra il connubio "Sport e Natura".

07.00 - 08.30: Iscrizione al Trail per gli atleti liberi, distribuzione "Kit dell'atleta" e pass. Registrazione alla passeggiata ecologica.

09.00: Partenza del "Trail delle 5 querce" dal "Il Rifugio", nel bosco "Difesa Grande", diretta video in streaming sui siti [www.gravinafestivalente.net](http://www.gravinafestivalente.net) e [www.gravinalife.it](http://www.gravinalife.it).

09.30 - 12.30: Passeggiata ecologica in gruppi a cura della "LIPU Gravina" e dell'associazione "Bosco-Città", accesso tramite pass.

12.00 - 12.30: Cerimonia di premiazione (prima donna e

## running podismo news sportive corsa sport

192  
Top Blogs BUZZING  
Sport  
StatCounter.com  
15 readers  
BY FEEDBURNER  
2online  
Liquida  
BLOGITALIA  
upnews

Ségnalo

### Categorie

- » Alimentazione
- » Allenamento
- » Atletica Leggera
- » Commenti Gare
- » Corrinarezzo
- » Corrintoscana
- » CorrintoscanaNews
- » Cross
- » Curiosità di corsa...
- » Infortuni e Cura
- » Lo sapevate che...
- » Maratonews
- » Memo Gare Altre Regioni
- » Memo Gare Toscana
- » Mezzamaratona
- » Montagna
- » Podismo
- » Salute
- » Scarpe
- » Sky Running
- » Sky-Race
- » SkyMarathon
- » Speciale Donna...
- » sport
- » Tabelle di Preparazione
- » Trail
- » Ultramaratone
- » UltraSkyMarathon
- » UltraTrail
- » Video Atletica
- » Video Highlights
- » Video Maratone
- » Ne Mezza...ne Maratona...
- » Olimpiadi
- » Trekking

### Disclaimer Foto Web

Le foto allegate ai post Corrintoscana sono prese da altri siti web: chi ne possiede i diritti può chiederne in qualsiasi momento la rimozione.

### Siti Web "Utili"

Adn Kronos  
AICS Toscana  
Amatori Podistica Arezzo  
Atletica Sestini Arezzo  
Atletica Week  
FIDAL  
FIDAL Toscana  
Google  
IAAF  
iocorro.net  
Maratona News  
Notizie Ansa  
Raisport  
Sport Arezzo  
TMNews  
U.P. Policiano Arezzo Atletica

### Siti Web "Amici"

1000 Dolci  
AlimentiSani...le ricette della Nonna Silvana!  
Amatori Podistica Arezzo  
Amo la Pasta  
Atletica Notizie...la voce libera dell'Atletica  
Atletica Sestini Arezzo  
Golden Gala News  
IUTA Italia  
Juventus Football News  
LivornoTeam  
Maratona News  
MezzaMaratona.Net  
Non Solo Frasi  
NonSoloPrimi  
Pallone  
Runners World  
Runners.it  
Runnerspercaso  
Sport Arezzo  
StranoBlog...curiosità dal Web  
U.P. Policiano Arezzo Atletica  
UEFA e FIFA Football News

### Archivi

- » 2013-09
- » 2013-08
- » 2013-07
- » 2013-06
- » 2013-05
- » 2013-04
- » 2013-03
- » 2013-02
- » 2013-01
- » 2012-12
- » Tutti gli archivi

primo uomo assoluti, primi 10 di categoria, prime 5 società più numerose, prime 5 società provenienti da più lontano).

13.00 - 16.00: Intervallo per il pranzo\*

NOTE:

(\*) Alberghi, bed & breakfast, ristoranti, osterie, pizzerie e pacchetti turistici convenzionati con prezzi amici per i visitatori registrati. E' consigliabile la prenotazione.






Fonte:

**Ufficio stampa**

**Giusy Loglisci**

**e-mail: [password4@gmail.com](mailto:password4@gmail.com)**

 Mi piace { 5

17:46 Scritto in CorrintoscanaNews, Podismo, Trail | Link permanente | Commenti (1) | Segnala | Tag: trail, cinque, querce, sport, news, gravina, puglia |  OKNOtizie |  WIKIO |  ADD THIS |  |  Facebook

### Commenti

Avete davvero un blog ben fatto! Sareste disponibili per uno scambio di post? intendo guest blogging... ho un blog che tratta di argomenti simili, vi ho inviato una mail per scambiarci i dati. Grazie ancora!

Scritto da: [facchinaggio](#) | 01/07/2013

### Scrivi un commento

Non sei connesso. Per connetterti, [Log in](#)

Il tuo nome:

La tua mail:

La URL del tuo blog:

Il tuo commento:

Ricorda i miei dati per i prossimi commenti:

Notificami in mail i successivi commenti:

