

Scegli Tu! ▶

▶ Segni zodiacali

▶ Oroscopo Zodiaco

▶ Zodiaco pesci

▶ Oroscopo gemelli

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



Scegli Tu! ▶

▶ Zodiaco pesci

▶ Oroscopo gemelli

▶ Oroscopo Vergine

Scegli Tu! ▶

▶ Crema viso

▶ Oroscopo amore

▶ Crema pasticceria



« 06 Ottobre 2013: 5^ Maratona delle Città del Vino a Dolegna del Collio (GO). | [Homepage](#) | [Suviana: Maratona, Mezza e "So e Za" per 500](#). Appuntamento il 9 Giugno. »

03/06/2013

09 Giugno 2012: si corre a Gravina, in Puglia, la II edizione de "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 Santomasi", 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.



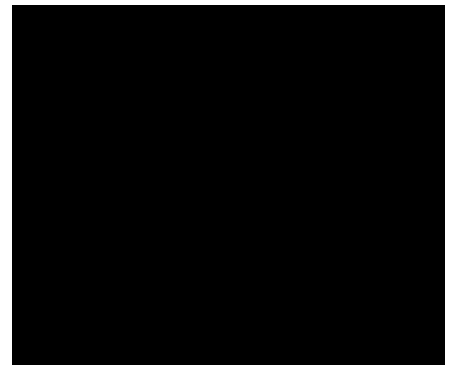
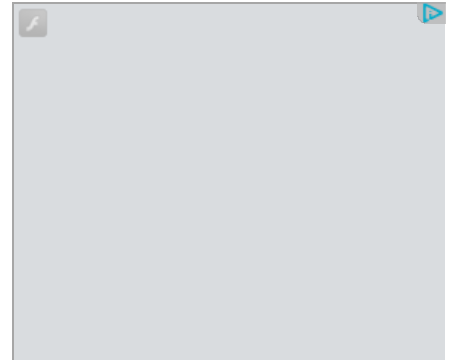
A fare da cornice alla competizione saranno come sempre gli splendidi scenari naturali del bosco "Difesa Grande" che, con i suoi circa 1.900 ettari, si caratterizza per la presenza di cinque varietà di querce, quali *cerro*, *farneto*, *fragno*, *leccio* e *roverella*.

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

Google™ Ricerca personalizzata

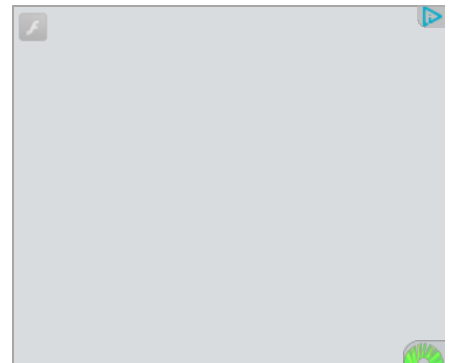
Cerca

Tweet 0



Viral video by ebuzzing

Sponsored by Kocca



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 e visionare il video 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"

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

Post recenti

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

SkyRunning: Kilian Jornet Burgada sale e scende...

Mondiali Atletica Mosca 2013: fantastico...

TRANS D'HAVET 2013 - VALDAGNO (VI): "La...

UltraMaratona: tutti i vincitori della...

SkyMarathon: il GIIR DI MONT Si svela a tutti...

TRANS D'HAVET 2013 - VALDAGNO (VI):...

Atletica: Valeria Straneo dai Giochi del...

UltraMaratone: la Pistoia-Abetone in TV. Guarda...

Suviana: Maratona, Mezza e "So e Za" per 500...

Corrintoscana.....il podismo in Toscana, in Italia ed oltre.....

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

Impresa: 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...

21.a edizione del Giir di Mont "Sky Marathon": trionfo di Ionut Zinca e Silvia Serafini.

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

Novembre 2013

D	L	M	M	G	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Commenti recenti

trasloco-internazionale su WTCO 2014: AVVICINAMENTO "MONDIALE". UN...

MaratonaNews su 13 Novembre 2011: 25^ TurinMarathon la prima...

emilio su 13 Novembre 2011: 25^ TurinMarathon la prima...

Tag più cercati

lucamarathon classifica iscrizioni news sport news sportive firenzemarathon chianti ecomaratona ultramaratona trail crevalcore giir di mont ultratrail corsa podismo running runner olimpiadi maratona

Disclaimer Foto Web

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

Categorie

Abbigliamento

Allenamento Maratona

Atletica Leggera

Calendario Maratone Italia 2012

Calendario Maratone Italia 2012

Calendario Maratone Internazionali 2012

Calendario Maratone Internazionali 2012

Sponsored by 01 Distribution

Calendario IUTA UltraMaratone 2012

Calendario IUTA UltraMaratone 2012

La tua Maratona...



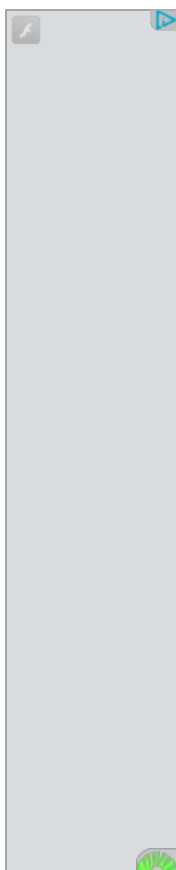
Gran Prix IUTA 2012

Calendario Maratone Internazionali 2012

Gran Prix IUTA 2012

Calendario IUTA Campionati Italiani di Specialità 2012

Calendario IUTA Campionati Italiani di Specialità



Archivi

2013-09
2013-08
2013-07
2013-06
2013-05
2013-04
2013-03
2013-02
2013-01
2012-12

Tutti gli archivi

 Ségnalo

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 e 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 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*

Calendari Regionali Gare

Calendario Maratone

Commenti Gare

EcoMaratone

Maratone Estere

Maratone Internazionali

Maratone Italiane

Marcia

MezzaMaratona

News

Non solo Maratona ed Ultra...

Olimpiadi

Risultati Maratone

Salute e Corsa

Scarpe

Sky-Race

Sky-Running

sport

Trail

UltraMaratone

Ultratrail

Video

Link Amici

Amatori Podistica Arezzo

Atletica Sestini Arezzo

Corri in Toscana

Il Blog della Nonna Silvana

Juventus News

Sport Arezzo

StranoBlog

UEFA e FIFA News

Link Utili

Atletica Sestini Arezzo

Corrintoscana

Il Blog della Nonna Silvana

iocorro.net

Juventus News

Ovunque Running

Sport Arezzo

StranoBlog

TMNews

UEFA e FIFA News