



LAKE GARDA 42- Comunicato stampa 10.02.2022

LAKE GARDA 42 E LA MEZZA MARATONA:

UNA PROVA “STRATEGICA” NEL PIANO DI ALLENAMENTO

Gli appassionati di running che hanno in programma una maratona sanno che devono prevedere allenamenti anche su distanze medio-lunghe, e per chi ha scelto di misurarsi in una classica di fine primavera la half marathon di LAKE GARDA 42 è la soluzione ideale. L'appuntamento è fissato per il 3 aprile 2022 con partenza da Arco di Trento e traguardo a Malcesine, quest'ultimo condiviso con la prova regina che partirà da Limone sul Garda. Se domenica è il giorno della corsa degli adulti con maratona e mezza maratona, sabato 2 aprile toccherà ai campioni di domani con la KIDS RUN dedicata ai runner di età compresa tra i 5 e i 12 anni.

#lakegarda42 #lg42

Gli allenatori lo ripetono come un mantra: “mettete almeno una mezza nella tabella di allenamento in vista di una maratona”. Sì, perché il piano di avvicinamento alla distanza classica dei 42 chilometri prevede un graduale incremento di chilometraggio, e una mezza maratona rappresenta un momento fondamentale della preparazione. Perché? Presto detto: da una parte correre 21 chilometri aiuta con un carico propedeutico a un successivo allenamento ancora più lungo, e dall'altra è un primo riscontro cronometrico anche per fare una personale proiezione del tempo (ipotetico) sulla distanza regina.

Con questi presupposti, per tutti coloro che si sono iscritti a una maratona nella seconda parte della primavera, la half marathon all'interno del programma di **LAKE GARDA 42** rappresenta un appuntamento ideale da collocare nel proprio piano di avvicinamento al “grande traguardo”. La competizione podistica del 3 aprile che coinvolge tre regioni e tre province, permettendo ai runner di correre una maratona lungo il profilo della parte settentrionale del Lago di Garda, prevede infatti la **MEZZA MARATONA LG21**.

Una mezza da incorniciare!

Il punto di partenza della “mezza” è fissato ad Arco di Trento, in piazza delle Canoniche alle 09.45, e attraverso un tracciato che inizia con un panorama fatto di pendii di montagna, ma che già a Torbole si imbatte nel lago, prevede l'arrivo a Malcesine, condividendo con la 42 chilometri il medesimo traguardo.

Il tracciato è pressoché piatto con un dislivello di gara di circa 70 metri e vengono predisposte quattro aree ristoro, a cui si aggiungono attività organizzate dai partner della manifestazione per aumentare l'animazione (e perché no, anche la motivazione) lungo il tracciato di gara.



Spazio ai futuri campioni

Il programma di Lake Garda 42 inizia il giorno prima, sabato 2 aprile, e avrà come protagonisti i piccoli campioni di domani, ovvero tutti i bambini di età compresa tra i 5 e i 12 anni, che vorranno mettersi alla prova: per loro la **KIDS RUN** lungo un percorso di un chilometro e mezzo con partenza alle ore 18.00 dalla Rocca di Riva del Garda, che sarà il quartier generale della manifestazione, nonché il punto di ritiro dei pettorali.

Tutti i runner sono avvisati, LG21 è l'evento da mettere in agenda! E fino a fine febbraio si potranno avere i pettorali a un prezzo speciale: 53,00 Euro per la mezza maratona e 63,00 Euro per la distanza maratona.

Per aggiornamenti e news: @lakegarda42 su Instagram e @lakegarda42 su Facebook.

Maggiori informazioni sulla LAKE GARDA 42 sul sito www.lakegarda42.com

About COMUNICO Italia SSD a RL

LAKE GARDA 42 è un evento organizzato dalla società trentina COMUNICO Italia SSD a RL del gruppo COMUNICO GmbH, agenzia specializzata in eventi con sede a Bad Tölz, in Germania. Dal 1996, un team internazionale supporta il fondatore Christian Deissenberger progettando, pianificando e realizzando eventi in tutta Germania, Austria e Italia. Grazie all'esperienza maturata in molti anni di attività nel settore, COMUNICO GmbH è una delle agenzie leader nella pianificazione di eventi sportivi, promozione turistica, fiere, congressi e conferenze. www.comunico-event.com

Ufficio stampa LAKE GARDA 42 a cura di LDL COMeta

via Quinto Alpini, 4 – 24124 Bergamo
Tel. 035.4534134 / Tel. 035.346525

Per informazioni alla stampa:

Silvia ZAMBELLI

silvia.zambelli@ldlcometa.it - mobile:+39 331.1594583

Comunicati stampa disponibili su: www.ldlcometa.it