

lungo il lago si correrà anche di notte

Per la prima volta, collegata alla Lake Marathon, anche la Torbole Night run: si partecipa con il frontalino luminoso

Yoga e meditazione alla natura nella val di Ledro

PRO. Il prossimo sarà un'attività settimanale all'insegna del benessere psicofisico con lo yoga e la meditazione nella cura della Valle di Ledro. La serie d'iniziative in programma per passare un weekend diverso, all'insegna la cura del fisico e del benessere interiore.

Leffa quanto meno la posta di Aikido, con la guida Aikikai Ledro Dojo. I tisu no taki. Il tutto sarà istrato questo venerdì, alle 17, all'Auditorium di Tiarino di Tira. Faranno da corollario le conferenze sullo yoga di Mirzizio Castelli.

ato l'inizio s'inizierà già la tina presto, alle 7, al tiro di sci nordico. In località haec a Concel. Gli incontri seguiranno poi fino alle 16 invernà riservati perlopiù ai club di Molina. Tutte le rmazioni si possono fare in ufficio a Pieve. (a.cad.)

ALTO GARDA

Sarà un fine settimana impegnativo per gli appassionati di corsa su strada quello da venerdì 16 ottobre a domenica 18, quando si potrà partecipare alla 9ª edizione della International Lake Garda Marathon. Una tre giorni interamente dedicata alla corsa e che da quest'anno si presenta con un'interessante novità.

Al via infatti la 1ª edizione della Torbole Night Run, una corsa amatoriale e notturna che tutti possono affrontare, basta armarsi di frontalino luminoso. Partenza prevista al parco della Colonia Pavese, dove sarà allestito un villaggio dello sport incentrato sugli abbigliamento tecnici con gli stand della marce più importanti. Dal parco si correrà lungolago fino alla Conca d'Oro e da lì fino a Tempesta. A questo punto i corridori si inoltreranno nella bosaglia fino a raggiungere il pittosco sentiero che da Tempesta conduce al parco delle Bussatte affrontando le tre scalinate poste lungo il tracciato. Poi nuovamente verso Torbole, illuminata a festa, passando dal Bekvedere e dal vecchio porto per tornare a Colonia Pavese. Circa 12 km immersi in un panorama mozzafiato che neanche la notte può oscurare. A fine corsa sarà offerto a tutti i partecipanti



Durante la nona Lake Garda Marathon una nuova iniziativa notturna sul sentiero Tempesta-Bussatte

un generoso rinfresco e per tutti i presenti ci sarà un concerto nella zona dello sport village.

La vera inaugurazione è prevista per venerdì 16 pomeriggio sempre al parco Colonia Pavese dove si comincerà alle 16 con una sessione di spinning e dove gli iscritti potranno ritirare il pacco gara necessario ad affrontare una delle tre distanze. Sì, perché non ci sarà solo la possi-

bilità di correre per i canonici 42,195 km, ma verranno allestiti altri due percorsi da 30km e da 15km, quest'ultimo in possibile combinata con la Torbole Night Run. In questo modo ogni atleta può correre in base alle proprie forze e capacità. Tutti e tre i percorsi partiranno da Malcesine per risalire lungocosta verso il Garda Trentino addentrandosi nelle cittadine

di Arco, Riva e tagliando il traguardo sul lungolago di Torbole. A organizzare l'evento è la Garda Supersport srls del presidente Franco Gamba, in collaborazione con i comuni di Nago-Torbole, Arco, Riva, Brenzone e Malcesine. Non più associazione, la Garda Supersport ha fatto il salto di qualità diventando a tutti gli effetti una società sportiva con l'intento di pro-

muovere il territorio e lo sport all'aria aperta. Scelta obbligata per sopprimere ai sempre minori contributi mentre a portare nuova linfa vitale si è aggiunto Andrea Carpentari, titolare del Carpentari Bike Shop di Torbole. Grazie al nuovo innesto la Garda Supersport è riuscita nell'intento di rinnovarsi e per il 3 aprile 2016 è già in programma una gran fondo ciclistica, l'International Lake Garda Cycling Marathon, una competizione sulle due ruote memorial per Gianni Carpentari, "il Camoscio di Mezzomonte", padre di Andrea e recentemente scomparso. Le iscrizioni sono aperte per tutte le gare ed è possibile iscriversi dal sito internet enternow.it mentre tutte le indicazioni dettagliate sui percorsi, sull'altimetria e sui vari regolamenti si possono trovare sul sito lakegardamarathon.com.

Da quest'anno l'International Lake Garda Marathon ha un occhio per il sociale con l'iniziativa della «maratona per la ricerca». Alcuni sponsor metteranno a disposizione delle magliette tecniche personalizzate che all'atto dell'iscrizione i concorrenti potranno decidere di appoggiare dichiarando il proprio personale obiettivo di raccolta fondi. Tutto il ricavato andrà a finanziare una ricerca biomedica oncologica. (Lo.)