



## Comunicato Stampa Cross della Rocca dell'11 settembre 2014

### Il 25/26 ottobre si terrà la 3<sup>a</sup> edizione del Cross della Rocca

#### Un weekend dedicato al Cross nello splendido scenario della Rocca di Arona

Sarà uno dei primi appuntamenti della stagione crossistica, ma anche uno dei più affascinanti: l'ultimo weekend di ottobre la Rocca di Arona ospiterà una due giorni di competizioni riservate alle categorie assolute e giovanili, tutte organizzate dalla Podistica Arona.

La terza edizione del Cross della Rocca Borromea si terrà sull'ormai collaudato tracciato che si snoda intorno alla Rocca aronese, che, insieme alla gemella Rocca di Angera, costituiva un baluardo difensivo e di controllo di accesso al Lago Maggiore in epoca antica.

Caratterizzati da bellissime vedute sulla città di Arona e sul Lago stesso, i diversi percorsi del Cross avranno lunghezze differenti a seconda delle categorie; sabato 25 sarà interamente dedicato alle categorie senior e master, con gli SM 45 e oltre in gara alle 14.30, le categorie femminili alle 15.15 e i maschili under 45 al via alle 16.00. Per tutti gli atleti impegnati sabato il percorso sarà di 5 km.

Domenica 26 ottobre sarà invece la volta di Allievi (3.500 m la distanza) e Allieve (3.000 m), Cadetti (2.500 m) e Cadette (2.000 m), Ragazzi (1.500 m) e Ragazzi femminile (1.000 m), Esordienti A (600 m), Esordienti B ed Esordienti C (400 m).

Per ulteriori informazioni su costi di iscrizione e percorsi: [www.podisticaarona.it](http://www.podisticaarona.it).

#### Conferenza: Corsa e Alimentazione

L'attività organizzativa della Podistica Arona non si esaurisce con le gare: **venerdì 19 settembre** il sodalizio lacuale organizzerà, infatti, la Conferenza CORSA e ALIMENTAZIONE, in programma presso l'Aula Magna del Comune di Arona, in via San Carlo 2.

Interverrà, con una relazione dal titolo "Alimentazione dello sportivo... si cambia!", il Dottor Luca Speciani, medico e alimentarista di fama, creatore del metodo GIFT e medico nutrizionista della nazionale di Ultra Maratona; seguirà poi l'intervento "L'ABC del Running", a cura di Davide Daccò, preparatore atletico, Istruttore Fidal ed ex maratoneta di livello nazionale.

L'ingresso è gratuito: seguirà rinfresco.

Per ulteriori informazioni: [www.podisticaarona.it](http://www.podisticaarona.it).

Ufficio Stampa: Ivo Casorati  
Cell: 339/6076523

Tel/fax 0322/842457

Mail [info@comunicativo.it](mailto:info@comunicativo.it)



Città di Arona

