



5°
edizione

Whirlpool LAGO DI COMABBIO RUN 5° CORRI CON SAMIA

12Km

UNA CORSA ORGANIZZATA DAL G.A.M. WHIRLPOOL IN COLLABORAZIONE CON AFRICA&SPORT PER RICORDARE SAMIA: PERCHÉ IL DIRITTO ALLO SPORT NON ABBAIA NÈ GENERE NÈ CONFINI. SAMIA È AFFOGATA NEL MEDITERRANEO MENTRE CERCAVA DI ARRIVARE IN EUROPA PER ALLENARSI PER LE OLIMPIADI. NON POTEVA FARLO NEL SUO PAESE. È UN'EROINA DEI DIRITTI DELLE DONNE E DEI DIRITTI CIVILI.

DOMENICA 2 GIUGNO ORE 9.30

Parco Berrini
Via Roma, Ternate (VA)

Family Run

3 km
Partenza
ore 9.30

Mini Run (da 0 a 10 anni)

800 metri
Partenza
ore 9.10

Nordic Walking e Plogging*

12 km
Partenza
ore 9.32



f [corriconsamia](https://www.facebook.com/corriconsamia)

CIAORUNNER



Grazie a:



Regione Lombardia



FONDAZIONE
COMUNITARIA
DEL VARESSOTTO
ONLUS



CAMERA DI
COMMERCIO
DI VARESE



PROGETTO, PRODUZIONE E STAMPA
DI ARTICOLI PER LA PROMOZIONE D'IMPRESA



www.loveodocorsa.com



*Plogging: nasce dall'unione della parola "jogging" ed il termine svedese "plocka" che significa "raccolgere", per indicare l'attività fisica che consiste nel raccogliere i rifiuti mentre si corre.

L'iniziativa rientra nel progetto "Le 3 R: raccolto, rilavoro, rivivo. Una nuova vita per cose e persone" finanziato da Regione Lombardia.

Con il supporto tecnico dell'associazione MAREVIVO, vi invitiamo a questo esercizio di educazione fisica e di educazione civica, durante il quale facciamo bene a noi stessi e contribuiamo alla pulizia di strade e zone verdi del territorio.

La manifestazione si svolge lungo la pista ciclo-pedonale del Lago di Comabbio

La gara è libera e aperta a tutti.

Coloro non iscritti al Podismo Sportivo del Varesotto, presentando un certificato medico sportivo per l'atletica leggera, potranno acquistare il "chip di giornata" così da risultare in classifica e partecipare all'assegnazione dei premi.

Iscrizioni:

- info@africasport.it

- il giorno della gara dalle 7.00 alle 9.00

Iscrizione gruppi Piede d'Oro:

entro le ore 21.00 di sabato 1 giugno a Luciano Rech 3392487243

Quote di iscrizione:

A: iscritti al Piede d'Oro, Non Competitiva, Nordic Walking

14€ con maglietta tecnica della manifestazione e integratori

4€ senza riconoscimento

12€ per i ragazze/i fino a 15 anni (nati dal 2004 in poi)

con maglietta tecnica della manifestazione e integratori

2€ per i ragazze/i fino a 15 anni (nati dal 2004 in poi) senza riconoscimento

B: chip giornaliero

20€ con maglietta tecnica della manifestazione e integratori

10€ senza riconoscimento

Premiazioni:

- i primi 10 classificati donne e uomini:

1° buono valore 75€ + premio

2° buono valore 50€ + premio

3° buono valore 25€ + premio

dal 4° al 10° premio

- tutti i classificati della categoria ragazze/i (fino a 10 anni) della Mini Run

- i primi 5 classificati della categoria ragazze/i (fino a 15 anni) della Family Run

**DOMENICA 29 SETTEMBRE
LA 21 KM DEL LAGO DI VARESE!**

**Dopo il lago di Comabbio,
il lago di Varese!**

- tutti i gruppi iscritti al Piede d'Oro verranno premiati con premi offerti da Whirlpool:

1° Frigorifero 6° Frullatore

2° Forno microonde 7° Tostapane

3° Forno microonde 8° Tostapane

4° Forno microonde 9° Bollitore

5° Frullatore 10° Bollitore

Per info e prenotazioni alberghiere:
Varese Convention & Visitors Bureau
+39 0332 281.944 | info@vareseturismo.it



Sarà presente un punto ristoro ed informazioni GLUTENFREE gestito da AIC Lombardia Onlus



Maggiore di sei figli, nasce nel 1991 in una famiglia povera di Mogadiscio, figlia di un uomo e di una venditrice di frutta.

Da sempre Saamiya ha la passione e l'attitudine per la corsa.

Quando Mo Farah, celebre mezzofondista britannico di origine somala, appare su un giornale, lei lo appende nella camera che divideva con i suoi fratelli, nella speranza di poter diventare come lui ma gareggiando per il suo paese, la Somalia.

Dopo aver vinto tutte le gare per dilettanti somale, inizia a partecipare a gare per professionisti con l'aiuto del centro olimpico somalo, situato a Mogadiscio.

Partecipa alle Olimpiadi di Pechino 2008, nella gara dei 200m, ottenendo il record personale di 32"16, l'ultimo tempo di tutte le batterie, venendo però comunque incoraggiata e applaudita dal pubblico presente allo stadio.

Successivamente alla gara tutti i giornalisti la intervistano, ma la sua risposta è: **"Avrei preferito essere intervistata per essere arrivata prima, invece che venire intervistata per essere arrivata ultima"**.

Saamiya è morta annegata il 2 aprile del 2012, mentre stava cercando di raggiungere le coste italiane su un barcone di migranti partito dalla Libia, che ha fatto naufragio a largo di Malta in direzione Lampedusa. Saamiya ha viaggiato attraverso l'Etiopia, il Sudan e la Libia con l'intento di giungere in Europa per trovare un allenatore che la mettesse in grado di partecipare alle Olimpiadi di Londra 2012.