

## Federica Fontana e Rossella Fiammingo madrine della grande corsa ad ostacoli per le vie di Rimini

**Sport** - 14 maggio 2019 - 12:47



Federica Fontana, Rossella Fiammingo, Andrea Lo Cicero e Vittorio Brumotti guideranno il gruppo dei runner attesi alla terza edizione della "Virgin Active Urban Obstacle Race", a Rimini sabato 1 giugno con lo start alle ore 18:00. Partenza e arrivo nell'incantevole scenario che incornicia il bimillenario ponte di Tiberio per la corsa a ostacoli basata sul "functional training" lungo 7 km di percorso che attraverserà il centro storico della località romagnola. Sarà un'esperienza indimenticabile per questo evento che, organizzato da RCS Sports & Events – RCS Active Team in collaborazione con Virgin Active, rientrerà come lo scorso anno nel programma ufficiale di RiminiWellnessOFF, la grande kermesse in programma dal 30 maggio al 2 giugno, centro di attenzione del Pianeta wellness.

**IL PERCORSO.** Partenza, come anticipato, alle ore 18:00 dal Ponte di Tiberio. 7 km di percorso che spazierà dai luoghi felliniani con il Borgo San Giuliano e il Cinema Fulgor, toccando altri luoghi storici suggestivi come il Ponte di Tiberio e l'Arco d'Augusto, oltre ai due grandi Parchi cittadini. 10 in totale gli ostacoli posizionati lungo il tracciato di gara:

**RoadBlock:** la serie di cavalletti da scavalcare posizionati poco prima del km 1

**Functional Training Rope:** il sistema di corde da tirare mettendo alla prova spalle e braccia

**Mad Ball Wod:** il lancio di palle mediche da 8 kg

**Tyre Flip:** il ribaltamento di giganteschi pneumatici

**Plyobox Grid:** cubi o plyobox posti in successione, posizionati su un tappeto su cui è stata disegnata una grande griglia il GRID tipica dei centri Virgin Active

**Monkey Bar:** si riproduce all'aperto il Queenax, il sistema per l'allenamento funzionale focalizzato sugli esercizi in sospensione

**Weight Lift:** una corda tirata con un peso all'altra estremità

**Hard Path:** il trasporto di un peso per una distanza definita

**The Active Net:** il passaggio sotto una rete alla stazione

**Hero Half – Pipe:** la corsa su una rampa inclinata

Nuova anche la possibilità di scegliere tra due batterie: Athletic, riservata a chi ricerca la performance sportiva (e cronometrica) correndo su un percorso completamente libero, affrontando gli ostacoli, ma limitando al minimo le code; Experience, dedicata a chi invece desidera vivere la pura esperienza della corsa con l'obiettivo di superare gli ostacoli, divertendosi con il proprio team. Il tempo viene cronometrato dalla partenza al traguardo con una serie di penalità per chi non riesce a superare gli ostacoli. Quest'anno, in particolare, l'esercizio da compiere sul famigerato Penalty Grid sarà l'American Swing.