

RUNNING CAMP CAPANNELLE

NOTE TECNICHE DELLE PISTE DI ALLENAMENTO

L'accesso alle piste di allenamento di Running Camp è situato all'interno dell'ippodromo seguendo le indicazioni "Segreteria Running Camp Capannelle e Roma Road Runners Club". Dalla segreteria seguendo le ulteriori indicazioni "Accesso percorsi Running Camp" si raggiungeranno le 4 piste come da indicazioni.

IMPORTANTE.

Per ogni distanza su percorso interno piste prendere come punto di riferimento di partenza, oltre alle targhette colorate RUNNING CAMP applicate sulle staccionate, anche la palina alta circa 3 metri, che si trova sulla linea di arrivo delle gare di ippica esterna alla pista ma ben visibile.

PERCORSO GREEN TRACK

Il percorso è accessibile nelle giornate di lunedì e giovedì dalle ore 11 alle ore 19. La GREEN è in pratica la pista in erba dell'ippodromo e correndo la si percorre in senso orario. La misurazione è effettuata correndo a due metri dalla staccionata esterna, visto che il manto erboso è migliore rispetto al lato interno. La partenza è indicata da due targhette rosse adesive applicate sulla staccionata esterna (lato tribune) con scritto "Punto di partenza" con freccia direzionale, una targhetta sempre rossa è posizionata sulla staccionata interna solo come punto di riferimento. Sono segnate due distanze i 3000 metri indicati con targhette adesive rosse ed i 5000 metri che a partire dai 3500 metri sono indicati con targhette verdi (sempre al lato sinistro di corsa in senso orario). Per correre i 3000 metri è necessario percorrere l'anello grande della pista GREEN (si arriva quasi sotto il raccordo). Per correre i 5000 metri, si deve percorrere un giro di pista grande ed uno corto (circa 2000 metri). Il giro di pista più corto (fare attenzione) ha la sua immissione a lato destro (correndo sempre in senso orario) e si trova intorno ai 3700/3800 metri. Le due distanze terminano dal lato tribune.

PERCORSO SAND TRACK

Il percorso è accessibile nelle giornate di lunedì e giovedì dalle ore 11 alle ore 19. Il terreno è costituito da un fondo di sabbia sintetica (è indicata come pista Weather per l'ippica). La misurazione è effettuata correndo a due metri dalla staccionata esterna, visto che il terreno è migliore rispetto al lato interno. E' segnalata una distanza di 2000 metri indicati con targhette adesive rosse. La partenza è indicata da due targhette rosse adesive applicate sulla staccionata esterna (lato tribune) con scritto "Punto di partenza" con freccia direzionale, una targhetta sempre rossa è posizionata sulla staccionata interna solo come punto di riferimento. I 2000 metri terminano pochi metri prima dell'arrivo delle gare ippiche (come Green). La SAND è una pista molto allenante anche se il fondo è più pesante rispetto alle altre piste.

PERCORSO DESERT TRACK

Il percorso è accessibile nelle giornate di lunedì e giovedì dalle ore 11 alle ore 19. Si tratta di una pista in sabbia battuta e lineare con partenza in prossimità della palina alta circa 3 metri, che si trova sulla linea di arrivo delle gare proprio all'interno della Desert. La partenza è indicata da due targhette rosse adesive applicate sulla staccionata esterna (lato tribune) con scritto "Punto di partenza" con freccia direzionale. Si corre in direzione Grande Raccordo Anulare. Le targhette adesive rosse sono posizionate sulla staccionata a destra del senso di corsa ai metri 100, 200, 300, 400, 500, mentre le targhette dei metri 800 e 1000 sono posizionate sulla staccionata a sinistra.

PERCORSO CROSS-COUNTRY

Il percorso è accessibile dal lunedì al venerdì, si sviluppa su una distanza di metri 500 con diverse varianti. Si trova esterno alle piste dell'ippica e quindi maggiormente fruibili.

PISTA JOLLY TRACK (SOLO PER BAMBINI)

Pista di atletica in gomma simil-tartan, lunga 50 metri ad uso esclusivo dei bambini assistiti dallo staff di Roma Road Runners/Running Camp nei giorni di lunedì e venerdì e nelle giornate di eventi.