

RUNNING CAMP CAPANNELLE

NOTE TECNICHE DELLE PISTE DI ALLENAMENTO/PERCORSI RUNNING

L'accesso alle piste di allenamento di Running Camp è situato all'interno dell'ippodromo seguendo le indicazioni "Segreteria Running Camp Capannelle e A.S.D. 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.

ATHLETIC CAMP

È composto da un pistino di atletica in gomma simil-tartan, lunga 50 metri più 10 metri di scarico, una postazione di salto in alto e una postazione di salto in lungo.

Le attività sono regolate dallo staff di Roma Road Runners/Running Camp e l'utilizzo è consentito solo con la loro presenza.

In caso di utilizzo delle strutture ed attrezzature in forma libera, le responsabilità sono personali, fermo restando che eventuali danni verranno imputati ai responsabili.

L'area è utilizzata ufficialmente il mercoledì ed il sabato per le lezioni dei corsi di atletica e in giornate festive di apertura in occasione di eventi in ippodromo o per giornate di promozione dell'atletica.

PERCORSO CROSS-COUNTRY

Il percorso, si sviluppa su una distanza di metri 500 con diverse varianti.

Si trova esterno alle piste dell'ippica e, pertanto, maggiormente fruibile.

Vi si accede nelle giornate del Running Camp dal cancello "arabo".

Sul percorso possono svilupparsi anche 1500 metri di distanza.

Terreno ideale per preparare le corse campestri.

PERCORSO GREEN TRACK

La GREEN è sostanzialmente la pista in erba dell'ippodromo e correndo, la si percorre in senso orario.

La misurazione è effettuata correndo a un metro 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 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. È 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 (attualmente non utilizzato)

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.