



L'agenda di APRILE

Il 23 e 24 aprile a Venezia la 9ª edizione di **Gusto in scena**, salone enogastronomico ideato da Lucia e Marcello Coronini, proporrà una serie di approfondimenti sulla **Cucina del Senza**, il nuovo stile di preparazione dei cibi attento alla salute che esclude nelle pietanze la presenza di grassi, sale e zucchero aggiunti mantenendo il giusto equilibrio tra benessere fisico e piacere della tavola. *La Cucina del Senza* è anche un libro edito da Gribaudo (10,96 euro).

Info: www.gustoin scena.it

LIBRI

- **Equilibrare la postura-Avere un corpo elastico in un mondo flessibile**, Mary Bond, Feltrinelli, 16 euro.
- **La dieta anti diabete. Le 10 regole per prevenirlo e combatterlo a tavola con gusto**, Elena Meli, Giunti Demetra, 16 euro.
- **Che campione! Storie di campioni nello sport e nella vita**, G. Sgardoli e G. Ferrario, Edizioni EL, 14,90 euro.

MUSICA

- **Death Song**, The Black Angels.
- **inFinite**, Deep Purple.
- **Gargoyle**, Mark Lanegan Band.

TWEET

Paolo Loporchio
@paolo1946

Le nostre cellule si rinnovano ogni 7 anni, determinando la rigenerazione psicofisica dell'intero organismo...

HASHTAG

Bibbona EcoMarathon
@BibbonaEco

Ci sono **#maratone** che incutono timore anche ai **#runner** più impavidi, tipo **#sanremo2017** Ora si torna a **#correre** con **#BibbonaEcoMarathon!**

LE TOP DEL MESE

- 2 aprile 23ª Maratona di Roma**, 42,195/5 km.
www.maratonadiroma.it
- 2 aprile 17ª Milano Marathon**, 42,195 km, anche a staffetta, school marathon 2 km.
Info: www.milanomarathon.it
- 2 aprile 8° Sky del Canto**, Carvico (BG), 22 km, Fiasp 6/10/16/21 km.
Info: www.carvicoskyrunning.it
- 9 aprile 41ª Maratona del Lamone**, Russi (RA), 42,195/3/10 km.
Info: www.gslamone.blogspot.it
- 9 aprile 34ª Half Marathon Firenze Vivicità**, 21,097/8/5 km.
Info: www.halfmarathon.firenze.it
- 9 aprile 20ª Dogi's Half Marathon**, Fiesso d'Artico (VE), 21,097 km.
Info: www.dogishalfmarathon.it
- 9 aprile 34ª Vivicità**, sedi varie, 12 km.
Info: <http://vivicitata.uisp.it>
- 17 aprile 34° Trofeo di Pasquetta**, Ospedaletto (TN), 5,5/3,3 km.
Info: www.gsvalsugana.it
- 23 aprile 18ª Padova Marathon**, 42,195/21,097 km.
Info: www.padovamarathon.com
- 25 aprile 36ª 50 km di Romagna**, Castel Bolognese (RA), 50/11/2,5 km.
Info: www.50kmdiromagna.com
- 30 aprile 8ª La Mezza di Varenne**, Vigone (TO), 21,097 km.
Info: www.lamezzadivarenne.it

SEMPREVERDI

- 2 aprile 35° Gran Premio Liberazione, Alfonsine Half Marathon**, Alfonsine (RA), 21,097/10/3 km.
Info: dariaghirotti@virgilio.it
- 2 aprile 20ª Spaccanoci**, Noci (BA), 10 km.
Info: www.asdmontedoronoci.it
- 2 aprile 15ª Tutta Dritta**, Torino, 10 km.
Info: www.teamarathon.it
- 6-9 aprile 15° Giro podistico a tappe dell'Umbria**, 3/8,7/8/10,2 km.
Info: www.atleticacapanne.it

9 aprile 40ª Strachemass a Curbeta, Corbetta (MI), 6/12/18 km, non competitive Fiasp.
Info: podistica.corbetta@libero.it

9 aprile 19ª Appia Run, Roma, 12,8 km.
Info: www.appiarun.it

17 aprile 43° Trofeo Buriani e Vaienti, Campionato italiano Uisp corsa su strada, San Patrizio (RA), 10 km e gare giovanili.
Info: www.atleticasanpatrizio.it

23 aprile 44ª Pedagnalunga, Borgo Hermada-Terracina (LI), 21,097/16/10/8.
Info: www.pedagnalunga.it

23 aprile 28ª La Lagarina, Villa Lagarina (TN), 9 km.
Info: www.lagarinacrusteam.eu

30 aprile 45ª Guarda Firenze, 10/3 km.
Info: www.firenzemarathon.it

ESPERIENZE

22-23 aprile 9ª 24 ore di Torino, 24 ore, 6 ore e 100 km su un circuito di 1.420 m al Parco Ruffini.
Info: www.giroditaliarun.it

PRIMA EDIZIONE

2 aprile Maratonina dell'Autismo, Mondolfo (PU), 21,097/12/8/5 km. Mezza maratona in occasione della giornata mondiale della consapevolezza dell'autismo.
Info: www.avismondolfo.it

SPECIALITÀ SKYRUNNING

Badia di Moscheta-Firenzuola (FI). Il **30 aprile** il complesso Giogo-Casaglia, che occupa 6.800 ettari delle foreste regionali, un ambiente naturale e selvaggio quasi unico nel suo genere, sarà il teatro dell'**Ultra Trail del Mugello**, gara inserita nel calendario outdoor 2017 della Federazione italiana skyrunning. *100% Trail* è lo slogan che accompagna i percorsi immersi nel cuore dell'Appennino fiorentino: 60 km con dislivello di 3.200 m e 23,5 km con 1.280 m di dislivello.
Info: www.ultratrailmugello.it