

# Allenati insieme a noi

Entra a far parte del gruppo Placentia Marathon sulla piattaforma Strava. E' un modo per stare insieme, per provare a vincere il malessere che il covid ha provocato in tutti noi. Non serve essere grandi atleti, basta aver voglia di correre o camminare. Non è una sfida, ma un luogo virtuale dove incontrarsi e darsi dei piccoli obiettivi. Raggiungerli insieme sarà più facile.



Per iscriverti visita il sito [www.placentiahalfmarathon.org](http://www.placentiahalfmarathon.org) e cerca la pagina dedicata a Strava



Ci sono 2 possibilità: "PHM - Placentia Half Marathon" per chi corre e "PHM - gruppi di cammino" per chi cammina. Scegli in quale iscriverti sulla base di qual'è il tuo tipo di attività prevalente

Se sei iscritto a Strava puoi anche creare un gruppo tuo con i tuoi amici o coinvolgere la tua azienda, palestra, associazione. Naturalmente poi tutti dovranno effettuare la doppia iscrizione ai Gruppi Strava PHM per poi partecipare alle iniziative che si svolgeranno dal 3 al 9 maggio.



21,097 km e 10 km. La partenza "comune ed ufficiale" sarà domenica 9 maggio alle ore 9,00. La forma "virtual" ha comunque qualche vantaggio: se non riesci ad esserci il 9 maggio, potrai effettuare la tua gara da lunedì 3 a sabato 8 maggio



Se correre i 21 km ed i 97 metri di una mezza maratona o anche i 10 km, in un solo giorno ti sembra un'impresa per il momento non ancora raggiungibile, puoi partecipare ugualmente percorrendo la distanza distribuendola in tutta una settimana.

Strava è una delle piattaforme dedicate allo sport più conosciuta e utilizzata nel mondo. L'abbiamo scelta perchè è relativamente semplice, permette di creare gruppi ed è gratuita. Ti potrai iscrivere dal computer o dal cellulare. In ogni caso dovrai poi scaricare l'applicazione Strava sul tuo cellulare e portarlo con te durante la tua corsa o camminata