

IL CIRCOLO PROPONE:

A) STAFFETTA TELETHON 24 X 1 ORA – 1,2 DICEMBRE 2018

B) PRIMA USCITA SULLA NEVE – 7-10 DICEMBRE 2018. KATSCHBERG o SCHLADMING

C) PODISMO- GOOD MORNING RAVENNA _10,5 KM – DOMENICA 11 NOVEMBRE 2018.

A) STAFFETTA TELETHON 24 X 1 ORA – 1,2 DICEMBRE 2018

<https://cdu.uniud.it/stare-in-forma/telethon-staffetta-24-x-1-ora/>

Per il 20esimo anno, sabato 1 e domenica 2 dicembre 2018, a Udine si corre la 'Staffetta Telethon 24 per un'ora', un evento unico nel suo genere in Italia, pensato per sostenere la ricerca scientifica contro le malattie genetiche rare. La manifestazione è a scopo benefico e si svolgerà su un circuito realizzato lungo le vie cittadine del centro storico di Udine su una distanza di 1.330 metri, nella puntuale osservanza delle normative vigenti in materia di sicurezza sia per i partecipanti che per il pubblico, con inizio alle ore 15.00 di sabato 1 dicembre e termine alle ore 15.00 di domenica 2 dicembre 2018. L'iscrizione è aperta a TUTTI con limite di età minimo di 14 anni salvo eccezionali deroghe che saranno singolarmente valutate dall'Organizzazione. Per iscriversi sulla pagina web dove è possibile prenotare l'orario di partecipazione.

B) PRIMA USCITA SULLA NEVE – 7-10 DICEMBRE 2018. KATSCHBERG o SCHLADMING

Per la prima uscita sulla neve dal 7 al 10 dicembre 2018 si propongono due rinomate località austriache: KATSCHBERG

<https://cdu.uniud.it/sport/sci/prima-uscita-sulla-neve-katschberg/>

- presso il Family hotel Cristallo. Destinazione preferita per le famiglie. ambiente accogliente, la raffinata gastronomia e il wellness d'alto livello riuniti sotto lo stesso tetto. I piccoli ospiti trovano tutto ciò che desiderano per divertirsi al nuovo Falky-Land. Si soggiorna nel cuore della zona escursionistica del Katschberg, ma basta cambiare gli scarponi con il costume da bagno per rilassarsi e ricaricarsi d'energia nell'ambiente balneare e wellness su 2000 m². Sistemazione in formula Falkensteiner. Pensione completa con ricca colazione a buffet / snack di mezzogiorno per gli sciatori / il pomeriggio buffet di dolci / di sera buffet a tema oppure menu a scelta.

La seconda proposta:

<https://cdu.uniud.it/sport/sci/prima-uscita-sulle-neve-schladming/>

SCHLADMING: nota in tutto il mondo soprattutto come meta di sport invernali. La lunga tradizione della Coppa di sci con il megaevento "Nightrace" che si tiene tutti gli anni e il Campionato mondiale FIS di sci alpino 2013 rendono la località famosa anche al di là dei confini austriaci.

Servizi compresi: bottiglia d'acqua minerale in camera all'arrivo; Abbondante colazione a buffet;

Cena: specialità culinarie Falkensteiner alla stiriana, prodotti senza glutine su richiesta;

Libero ingresso al centro benessere Acquapura SPA; Borsa wellness con accappatoio, asciugamani e ciabatte in prestito durante il soggiorno. Iscrizioni fino ad esaurimento. Per informazioni ed

iscrizioni mandare e-mail a: mauro.sabbadini@uniud.it o cdu@uniud.it specificando i nomi dei partecipanti, per chi ha meno di 16 anni anche la data di nascita. Dopo verifica della disponibilità verrà mandato conferma per l'iscrizione.

C) PODISMO- GOOD MORNING RAVENNA _10,5 KM – DOMENICA 11 NOVEMBRE 2018.

<https://cdu.uniud.it/sport/podismo/>

PROGRAMMA DI MASSIMA: Sabato 10 novembre al mattino partenza da Udine in furgone. Arrivo a Ravenna e ritiro pacco gara. Pomeriggio a disposizione per visita città. Domenica mattina gara podistica aperta a tutti, non è competitiva. Nel pomeriggio rientro a Udine.

NOTE. DISTANZA: 10,5 km – manifestazione ludico motoria. ORARIO PARTENZA: 9,30 (in coda alla maratona e alla mezza maratona). Partenza e arrivo stesso posto. SERVIZI IN LOCO: 1 ristoro lungo il percorso e sacca ristoro dopo l'arrivo, deposito borse. RACE KIT: Sarà possibile ritirare il proprio race kit (pettorale e pacco gara) presso l'Expo Marathon Village allestito in una tensostruttura presso i Giardini Pubblici a Ravenna (dietro la Loggetta Lombardesca) – RACE KIT: PETTORALE, MEDAGLIA IN MOSAICO (per i primi 2000 iscritti, giunti regolarmente al traguardo), T-SHIRT UFFICIALE JOMA ((solo per chi si iscrive con quota di € 15,00 o € 18,00), PACCO GARA. Per informazioni: cdu@uniud.it