

PERCORSI >> RUNNING LUGANO



-  INFO RUNNER
-  ARMADIETTI
-  CARDIOCENTRO TICINO FITNESS PARK
-  FERMATA DEL BUS
-  PARCHEGI
-  DOCCE PUBBLICHE
-  PISTA DI ATLETICA
-  PUBBLICHE
-  RISTORANTI

INFO RUNNER

I percorsi running si sviluppano lungo un tracciato di 4 km situato tra l'Università ed il Piano della Stampa. Il tratto, caratterizzato da un dislivello minimo, è facilmente percorribile da chiunque. Il percorso è segnalato ogni 100 m da apposite targhette a lato del tragitto.

Lungo il fiume Cassarate sono inoltre proposti i seguenti tratti di natura più tecnica:

TABATA

8 ripetizioni veloci di 20" con 10" di pausa, se fatto una seconda volta 6' di pausa

UN CENTO TIRA L'ALTRO

Da 8 a 30 ripetizioni di 100 m veloci alternati a 100 m lenti

SPRINT IN SALITA

Da 5 a 10 ripetizioni di 12"/15" con 2' di pausa

RIPETUTE SUL MIGLIO

Da 3 a 5 ripetizioni a ritmo 10 km con pausa di 3'/5'

RIPETUTE CORTE

Da 6 a 12 ripetizioni di 300/400 m veloci con pausa di 1'/1,30', per principianti recupero la stessa distanza (300/400 m)

Presso lo Stadio di Cornaredo sono a disposizione dei runner spogliatoi con docce, armadietti, pista di atletica e parcheggi. Lo Stadio è facilmente raggiungibile anche con il bus e dispone di due postazioni PubliBike.

RUNNER-INFO

Die Trailrunning-Strecken sind 4 km lang und führen von der Universität bis zum Piano Stampa. Die Strecke weist praktisch keinen Höhenunterschied auf und kann deshalb von Jedermann/frau gelaufen werden. Der Running-Trail ist alle 100 m mit Tafeln am Wegrand signalisiert.

Zusätzlich können an diversen Punkt am Ufer des Cassarate folgende technisch anspruchsvolle Streckenabschnitte gewählt werden:

TABATA

8 schnelle Sprints von 20" Dauer gefolgt von 10" Pause. Bei einer zweiten Runde wird die Pause auf 6' gekürzt

VON HUNDERT AUF HUNDERT

8 bis 30 Mal abwechselnd 100 m Sprint und 100 m Erholungslauf

BERGSPRINTS

5 bis 10 Wiederholungen von 12"/15" Dauer mit 2' Pause

MEILE WIEDERHOLUNGEN

3 bis 5 Wiederholungsläufe im 10-km-Tempo mit Pausen von 3'/5'

KURZES INTERVALLTRAINING

6 bis 12 schnelle Wiederholungsläufe von 300/400 m mit 1'/1,30' Pause. Für Anfänger entspricht die Erholungsphase der gleichen Distanz (300/400 m)

Im Stadion von Cornaredo stehen den Läufern Umkleidekabinen mit Duschen und Garderobenschränken zur Verfügung sowie eine Leichtathletikbahn und Parkplätze. Das Stadion ist auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar und verfügt über zwei PubliBike-Stationen.

RUNNER INFORMATION

The running trail extends along 4 km between the University and Piano della Stampa. The minor gradient makes this trail easy for all runners. Special roadside signs mark the trail every 100 m.

Some more technical stretches can be found alongside river Cassarate:

TABATA

20" fast repeats followed by 10" recovery, and this 8 times; if followed by another session, then 6' recovery

ONE STRETCH LEADS TO ANOTHER

100 m fast running followed by 100 m slow running, 8 to 30 repeats

UPHILL SPRINTS

12"/15" uphill followed by 2' recovery, 5 to 10 repeats

MILE REPEATS

3 to 5 repeats at 10 km/h with a 3' to 5' recovery

SHORT REPEATS

6 to 12 fast 300-400 meter repeats with 1' to 1'30' recovery; for beginners same distance recovery (300-400 m)

Cornaredo stadium's infrastructure for runners includes changing rooms, showers, lockers, a track and field area, a parking lot and two PubliBike stations. Also, a bus service runs directly to the stadium.

>>> WWW.LUGANO.CH