

# **IL PROGRAMMA LILAC RUN**

## **24-26 MAGGIO 2024**

**Venerdì 24 maggio 2024 : SENTITI**

*(A volte ci vuole un atto di coraggio per lasciare e lanciare un messaggio)*



*"Un tipo terreno e contadino, che non riesce a immaginare troppa chimica per i suoi piatti."*  
Gianfranco Semenzato,  
chef  
del Globe Restaurant di  
Milano  
e de  
La Perla Blu  
di La Maddalena



**Sentiti.....**

**VENERDI 24  
MAGGIO 2024  
ORE 14.45  
PIAZZA B.DES  
GENEJS  
RISTORANTE  
PERLA BLU**

**LABORATORIO  
DI CUCINA  
SENSORIALE  
"BLIND  
TASTING"  
ASSAGGIO AL  
BUIO  
A TAVOLA  
CON LO CHEF**

*Evento  
Gratuito  
prenotazione  
obbligatoria*

**LE** YOURSELF.

Made with PosterMyWall.com

*ingredienti, profumi , i 5 sensi : una chiacchierata con lo Chef che diventa un percorso sensoriale, essenze che diventano piaceri, gusti che cambiano socchiudendo gli occhi ed immersione nei sapori del cibo.  
Con Gianfranco Semenzato Chef di ristoranti stellati dal Globe di Milano alla terrazza maddalenina de LA PERLA BLU per imparare a conoscere ciò che mangiamo*

**Venerdì 24 maggio 2024 : Prova a (METTERTI IN GIOCO)**

# **IL PROGRAMMA LILAC RUN**

## **24-26 MAGGIO 2024**

*(Se qualcosa non ti piace, cambiala. Se non puoi cambiarla, cambia il tuo atteggiamento. Non lamentarti.)*

**Prova a.....  
metterti in gioco**

*In compagnia  
della scrittrice e performer  
Isaura Nencini*



*Evento Gratuito prenotazione obbligatoria*

**venerdì 24  
maggio 2024  
dalle ore  
18.00  
laboratori  
artistici  
ABBATOGGIA  
VILLAGE  
(Località  
ABBATOGGIA)**



**LOVE YOURSELF.**

*A seguire  
Aperitivo Al Tramonto  
analcolico a base di frutta  
o alcolico  
con petit appetizer  
dello chef  
€ 15,00*

Made with PosterMyWall.com

Scrivere, disegnare, pennellare, su carta o su tela le emozioni travolgono chi crea  
e  
chi osserva.

Mail ART da condividere in compagnia della scrittrice ed artista  
Isaura Nencini

**SABATO 25 MAGGIO 2024 CONTINUA AD...(AMARTI)**

# **IL PROGRAMMA LILAC RUN 24-26 MAGGIO 2024**

*Niente è davvero difficile se lo si divide in tanti piccoli pezzettini*

## **Continua ad...AMARTI**



**Evento Gratuito  
prenotazione obbligatoria**



**LOVE YOURSELF.**

Made with PosterMyWall.com

25 maggio  
2024 DALLE  
ORE 10.00  
(Località  
ABBATOGGIA)  
Mangia, VIVI,  
ama  
in  
compagnia  
di

**LUNA PAGNIN  
SPAZIO LUNARE**

blogger,  
personal  
trainer e  
nutrizionista  
sportiva,

con la sua pagina IG Spazio Lunare racconta di uno spazio di consapevolezza , un aiuto prezioso alle migliaia di follower che la seguono nel suo percorso di rinascita

**SABATO 25 MAGGIO 2024 CONTINUA AD...(AMARTI)**

*Credi in te stesso quando nessun altro lo fa. Ciò ti rende all'istante un vincitore*

# **IL PROGRAMMA LILAC RUN**

## **24-26 MAGGIO 2024**

*Continua ad...AMARTI (di sera!)*



Laboratori artistici  
Con Jessica Rigoli,  
scrittrice ed artista

e



Yoga sensoriale  
con Lara Laino



YOURSELF.

Made with PosterMyWall.com

Forma ed Essenza a tu per tu  
con i nostri amici animali: impariamo da loro per capire meglio la nostra indole :  
letture creative, storie da inventare e fissare su un cartellone.  
Yoga sensoriale con Lara Laino al tramonto

***Per sabato 25 marzo l'ospitalità dell'Abbatoglia Village***  
***Consiglia:***

Il pranzo dello CHEF  
Melanzane alla Sassarese o Involtini di verza ripieni di verdure,

# ***IL PROGRAMMA LILAC RUN*** ***24-26 MAGGIO 2024***

Tagliolini vongole e bottarga,  
Acqua Nat e Frizzante  
€ 22,00

L'aperitivo al tramonto  
servito nel dehor esterno del bar ,  
analcolico a base di frutta  
o alcolico con petit appetizer dello chef  
€ 15,00



---

Il Tramonto di Abbatooggia  
*Sapori di Mare e Terra*

**Domenica 26 maggio 2024 ore 9.00 LOCALITA' ABBATOGGIA  
VILLAGE**

***LILAC RUN 9.9 KM***  
***LA MADDALENA (SS) 26/05/2024***



# IL PROGRAMMA LILAC RUN

## 24-26 MAGGIO 2024

### LOCALITA' ABBATOGGIA

La corsa Lilac è una corsa competitiva e non che si svolgerà a La Maddalena (SS) il 26 maggio 2024 dalle ore 9.00 in località Abbatoggia Village.

Le due gare : competitiva Fidal e non competitiva ASI, si svolgeranno su una distanza su strada pari a 9.9 km circa.

Le manifestazioni inizieranno alle ore 9.00 del 26 maggio 2024 presso l'Abbatoggia Village in località Abbatoggia a La Maddalena (SS)

Sportisola ASD presenta

Con il Patrocinio del Comune di La Maddalena

SARDEGNA  
www.sardegnaturismo.it

in collaborazione con

FIDAL  
Comitato Regionale Sardegna

asi  
ASSOCIAZIONI SPORTIVE ITALIANE

LEGEA

Abbatoggia Village  
La Maddalena

CORSA E CAMMINATA PER SENSIBILIZZARE SUI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (DCA)

**LILAC RUN**  
26 maggio 2024  
Abbatoggia Village loc abbatoggia La Maddalena

AvaiBook  
INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

corsa competitiva 9.9 km FIDAL  
corsa non competitiva 9.9 km ASI  
trekking 5 km ASI

WWW.SPORTISOLA.IT

## Gara competitiva FIDAL

### REQUISITI DI PARTECIPAZIONE ALLE GARE AGONISTICA:

Possono partecipare tutti coloro che siano:

1. Atleti italiani regolarmente tesserati FIDAL Federazione Atletica Leggera –

# ***IL PROGRAMMA LILAC RUN 24-26 MAGGIO 2024***

2. *RUN CARD* o appartenenti ad EPS che abbiano compiuto 18 anni di età e siano in regola con il tesseramento annuale.

## **ISCRIZIONE**

*L'iscrizione avverrà tramite il sito internet  
[AVAIBOOKSPORTS](http://AVAIBOOKSPORTS)*

***Per le società FIDAL il Presidente dovrà inserire i partecipanti sul portale  
FIDAL <http://tessonline.fidal.it>***

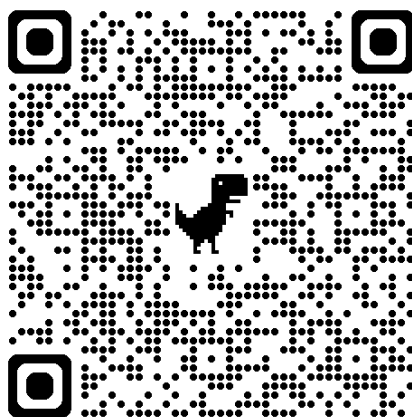
***Per gli atleti RUN CARD, copia del certificato medico dovrà essere inviato alla  
mail [cr.sardegna@fidal.it](mailto:cr.sardegna@fidal.it) alla c.a del Segretario Schirru***

Le iscrizioni chiuderanno alle ore 21.00 del 23 maggio 2024

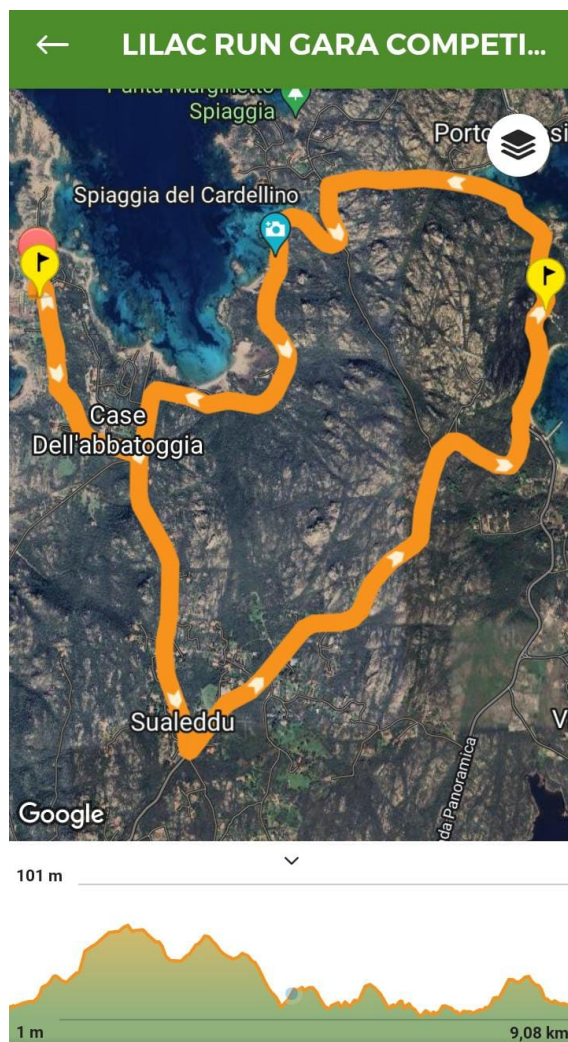
Quota di partecipazione € 15.00

Percorso:

Il percorso, su strade asfaltate e sterrate, presenta salite e discese ed è molto panoramico. Scaricabile al seguente link:



# ***IL PROGRAMMA LILAC RUN 24-26 MAGGIO 2024***



***SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA  
PETTORALE GARA  
DEPOSITO BAGAGLI CON CONTRASSEGNO DA APPLICARE ALLA SACCA PERSONALE  
ASSICURAZIONE ED ASSISTENZA MEDICA DURANTE LA MANIFESTAZIONE  
RISTORI LUNGO IL PERCORSO DELLA MANIFESTAZIONE  
PACCO GARA ZAINO LEGEA  
DIPLOMA DI PARTECIPAZIONE SCARICABILE DAL SITO  
RISTORO FINALE E MEDAGLIA DI PARTECIPAZIONE***

***CLICCA QUI PER IL REGOLAMENTO FIDAL  
REGOLAMENTO LILAC RUN FIDAL***

## ***Gara non competitiva ASI***

***REQUISITI DI PARTECIPAZIONE ALLA GARA NON AGONISTICA:***



# **IL PROGRAMMA LILAC RUN**

## **24-26 MAGGIO 2024**

*Possono partecipare tutti coloro che siano in possesso di certificato medico idoneo per l'attività sportiva non agonistica*

### **ISCRIZIONE**

Quota di partecipazione € 15.00

*L'iscrizione avverrà tramite il sito internet*  
[AVAIBOOKSPORTS](#)

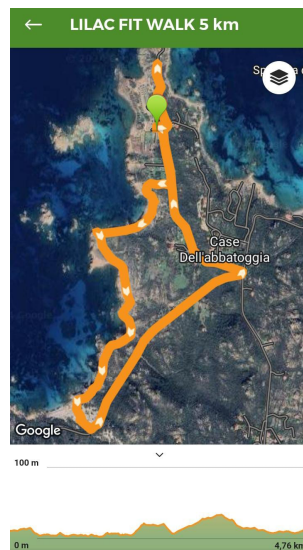
*La gara non competitiva Asi seguirà gli atleti federali sul medesimo percorso*

### **SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA** **PETTORALE GARA**

**DEPOSITO BAGAGLI CON CONTRASSEGNO DA APPLICARE ALLA SACCA PERSONALE**  
**ASSICURAZIONE ED ASSISTENZA MEDICA DURANTE LA MANIFESTAZIONE**  
**RISTORI LUNGO IL PERCORSO DELLA MANIFESTAZIONE**  
**PACCO GARA ASCIUGAMANO IN FIBRA LEGEA**  
**DIPLOMA DI PARTECIPAZIONE SCARICABILE DAL SITO**  
**RISTORO FINALE E MEDAGLIA DI PARTECIPAZIONE**

## **Trekking ASI**

*la passeggiata Lilac è una camminata non competitiva di circa 5 km  
si svolgerà a La Maddalena (SS) il 26 maggio 2024 dalle ore 9.00 in località Abbatoggia  
Village, in contemporanea con la manifestazione podistica competitiva Fidal 9.9 km e la  
gara non competitiva Asi 9.9 km.*



**ISCRIZIONE** Quota di partecipazione € 5.00 *L'iscrizione avverrà tramite il sito internet* [AVAIBOOKSPORTS](#)

# **IL PROGRAMMA LILAC RUN**

## **24-26 MAGGIO 2024**

SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA  
GADGETS BUONO SCONTO LEGEA  
MEDAGLIA DI PARTECIPAZIONE

### **INFO TRAGHETTI:**

*Con entrambe le compagnie di navigazione (Delcomar/Ensamar e La Maddalena LINES) verranno applicati sconti a tutti i partecipanti ed accompagnatori nella misura di:*

*biglietto a piedi a/r € 3.70+2.5*

*biglietto auto 1 a/r € 10.6*

*biglietto auto 2 a/r € 13.20*

### **POST GARA:**

*disponibilità del pranzo presso la struttura dell'Abbatoggia Village con buffet fine gara verdure crude e cotte insalata verde, carote, pomodori, spinaci, piselli, patate al prezzemolo. Gnocchetti galluresi con gamberi €20,00 a persona o in alternativa agli gnocchetti Fregola di Terra con salsiccia fresca, pecorino... €22,00 (bevande escluse)*

*Disponibilità di menu alla carta e per bambini*

**ORGANIZZAZIONE : SPORTISOLA LA MADDALENA ASD**

**Info 3477284654 Marta**

**MAIL Sportisolamaddalena@gmail.com**