

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

**ABBATOGGIA
VILLAGE
(Località
ABBATOGGIA)**

**venerdì 24
maggio 2024
dalle ore
18.00**

**laboratori
artistici**



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 SPORTIVISTI 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*

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

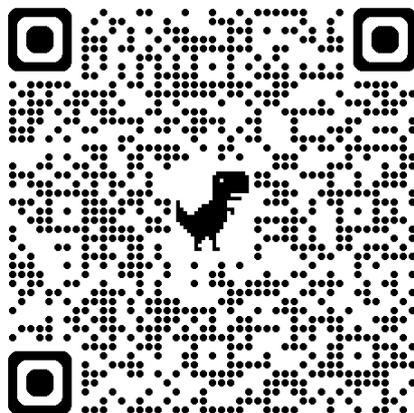
***Per gli atleti RUN CARD, copia del certificato medico dovrà essere inviato alla
mail cr.sardegna@fidal.it alla c.a del Segretario Schirru***

Le iscrizioni chiuderanno alle ore 21.00 del 23 maggio 2024

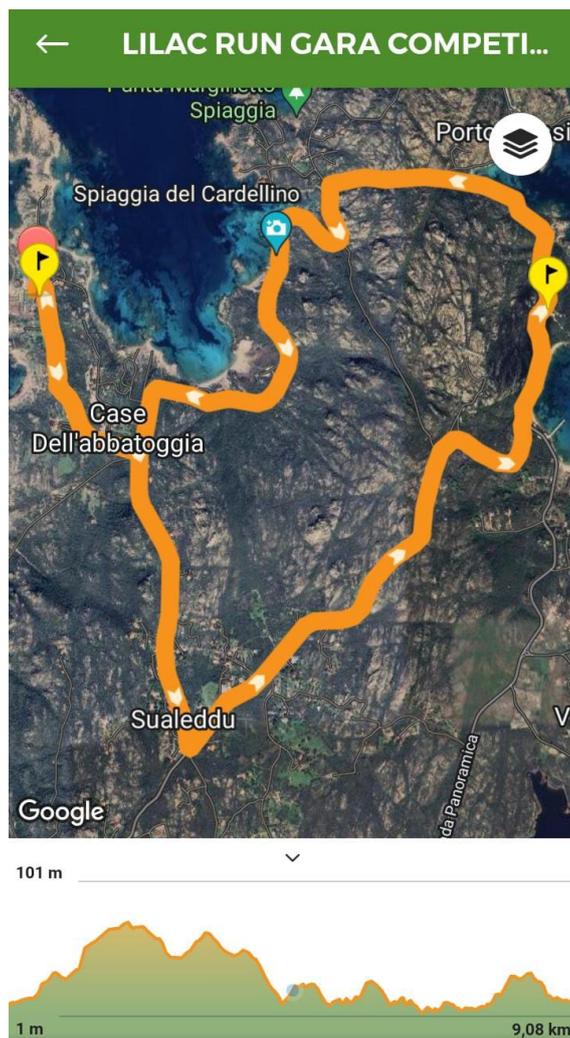
Quota di partecipazione € 15.00

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](#)

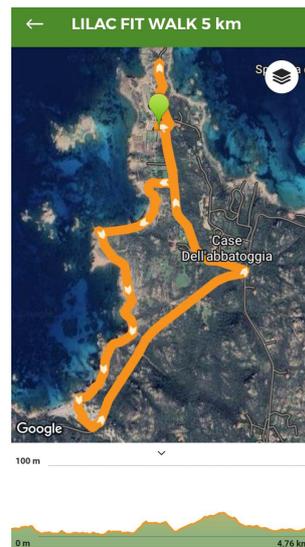
La gara non competitiva Asi seguirà gli atleti federali sul medesimo percorso

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