



L'Associazione Italian Walking Tour affiliata alla FIASP organizza il 28 aprile 2019 con partecipazione internazionale la "South Francigena Marathon - manifestazione ludico motoria come progetto integrato di prevenzione e promozione della salute su di essa è stato ottenuto il patrocinio oltre che dei diversi comuni interessati all'evento, del Ministro dei beni culturali, Parco regionale dell'Appia Antica, Parco Regionale dei Castelli Romani, Associazione Europea Vie Francigene. Per essa è stato richiesto e concesso anche il patrocinio della FIASP chiedendo di porre a disposizione dell'evento la propria capacità organizzativa, linee guida e supporto in termini di prevenzione e sicurezza, essendo per l'Associazione il primo evento di tale importanza che organizzano. A seguito pubblichiamo la descrizione dell'evento ed i loro contatti, sia perché è un'importante iniziativa in materia di crescita e visibilità in zone di scarsa od inesistente presenza della Federazione sia per sollecitare l'interesse di chi volesse partecipare

CHI SONO

L'Italian Walking Tour è un'associazione sportiva dilettantistica affiliata FIASP che nasce dal cuore e dalla mente di un gruppo di amanti dello sport e della natura. Il nostro obiettivo è quello di sviluppare e diffondere l'attività sportiva intesa come mezzo di formazione psico-fisica e in particolare si propone di promuovere, organizzare e praticare le attività del Nordic Walking, del Fitwalking, così come tutte le altre varianti della camminata naturale. Per questo motivo vogliamo condividere con i nostri soci queste splendide discipline sportive e far avvicinare ad esse un sempre maggior numero di interessati di tutte le età. Ci piace pensare che tutto questo possa diventare una buona cura per rilassare mente e corpo e per far riscoprire i piaceri della camminata e della socializzazione.

SITO WEB www.italianwalkingtour.com
Facebook: South Francigena Marathon
Instagram: South Francigena Marathon
E-MAIL: infoitalianwalkingtour@gmail.com



**Domenica 28 aprile 2019**

1^a Camminata ludico-motoria SOUTH FRANCIGENA MARATHON

Maratona di Km 42 sulla Via Francigena del Sud da percorrere solo ed esclusivamente camminando

Così come per le altre maratone francigene, anche questa iniziativa a passo lento ha come main partner l'Associazione Europea delle Vie Francigene (AEVF). La South Francigena Marathon promossa a livello Nazionale ed Internazionale è organizzata da Italian Walking Tour a.s.d. con il patrocinio dei comuni di Albano Laziale, Castel Gandolfo, Ciampino, Marino, Nemi, Rocca di Papa, Roma, Velletri, Città Metropolitana e inoltre del Ministero dei beni Culturali, Parco Regionale dei Castelli Romani, Parco Regionale dell'Appia Antica.

Lo scopo della manifestazione è quello di far conoscere il territorio storico, culturale ed ambientale dei Comuni interessati dall'evento e di far scoprire le sue bellezze naturali ed artistiche. Percorrere la Via Francigena del Sud, posare i piedi dove per migliaia di anni hanno transitato popoli di culture diverse, vuol dire entrare nella storia dalla porta principale, ripercorrere un territorio ricco di bellezze naturali ed artistiche che costituiscono il patrimonio storico-culturale ed ambientale che il mondo ci invidia. Occasione unica di poter visitare siti archeologici e parchi naturalistici unici al mondo e dal valore inestimabile. Si partirà da Velletri, uno dei centri più importanti della provincia il cui centro storico sorge sulle propaggini meridionali dei Colli Albani ed il primo tra i quindici comuni dei Castelli Romani, sia per numero di abitanti che per estensione territoriale. Il primo tratto del percorso condurrà i camminatori nel bosco che attraversa il Parco Regionale Dei Castelli Romani. Proseguendo per il sentiero ombreggiato si giungerà a Nemi, il più piccolo comune dell'area dei Castelli Romani, situato in posizione panoramica sull'omonimo lago e noto per la coltivazione delle fragole e per la relativa sagra. Il percorso continuerà nel bosco che attraversa un altro tratto del Parco Regionale dei Castelli Romani e che ci offrirà un suggestivo affaccio panoramico sul lago di Albano. Usciti dal bosco il percorso proseguirà in direzione dell'Anfiteatro Romano posto nel comune di Albano Laziale e dopo averlo visitato si raggiungerà Castel Gandolfo, uno dei borghi più belli d'Italia. Conosciuto soprattutto per la presenza della residenza estiva dei Pontefici, Castel Gandolfo segnerà il traguardo della family ed half marathon che avverrà nella splendida Piazza della Libertà. Prima di procedere per completare la maratona si potrà ammirare la facciata del Palazzo Pontificio e la fontana progettata dal Bernini. Si proseguirà per strade asfaltate verso l'imbocco della Via Appia Antica, la più famosa tra le strade romane, detta anche Regina Viarum. La via Appia Antica permetterà una passeggiata immersi nel verde, alla scoperta di monumenti funerari importanti, ville e catacombe. Transiteremo all'interno dei giardini della fastosa Villa dei Quintili, il più grande complesso residenziale del suburbio di Roma, fiore all'occhiello del Parco Archeologico dell'Appia Antica. Il percorso completo terminerà al raggiungimento dei 42 km, terza e ultima tappa della

maratona, nella piazza antistante il famoso Mausoleo di Cecilia Metella, il monumento simbolo della via Appia Antica. Sarà una camminata impegnativa che metterà in evidenza il carattere e la volontà dei partecipanti chiamati a misurarsi con sé stessi nell'intento di promuovere un'antica Via, certamente meta di migliaia di pellegrini nei prossimi anni. La Manifestazione, omologata e assicurata dalla FIASP (Federazione Italiana Amatori Sport Per Tutti), rientra nelle attività ludico motorie del tempo libero. Sarà possibile partire non solo da Velletri, ma anche da Nemi con la possibilità di scegliere il percorso adatto alle capacità di ciascun partecipante. A tal proposito, per facilitare l'organizzazione, la scelta del tratto da percorrere va deciso all'atto dell'iscrizione da ogni singolo partecipante. Il percorso sarà interamente messo in sicurezza con la presenza e controlli delle Forze dell'Ordine, con la collaborazione delle Protezioni Civili Locali. La copertura sanitaria del percorso sarà a cura della CRI. Si ricorda, soprattutto a coloro che intendono iscriversi per compiere l'intero percorso e la mezza maratona, che i tratti più duri sono quello iniziale da Velletri per i primi 5 km con discreto dislivello, e quello pianeggiante dell'Appia Antica che verrà attraversata nelle ore più calde della giornata con lunghi tratti esposti al sole; si chiede pertanto di voler tener conto della propria condizione fisica e della resistenza allo sforzo. Al fine di permettere che la manifestazione si svolga entro i termini previsti (arrivo al Mausoleo di Cecilia Metella, max alle ore 19), si rammenta che: i camminatori che devono raggiungere il punto di arrivo dei 42 km al Mausoleo di Cecilia Metella, arrivati al termine delle tappe degli 11 e 22 km a Castel Gandolfo, dovranno ripartire entro le 13 per completare il loro percorso entro le 19 o dovranno fermarsi in tale località e rientrare al punto di partenza con le navette messe a disposizione dall'organizzazione. Inoltre coloro che entro le ore 16,00 non saranno transitati all'attraversamento della Via Appia Antica con Viale della Repubblica (Santa Maria delle Mole) dovranno fermarsi in tale località e rientrare al punto di partenza con il treno che dista poche decine di metri dal suddetto attraversamento.

ORGANIZZAZIONE:

Italian Walking Tour a.s.d.
Via S. Francesco d'Assisi 82
00043 Ciampino, Rm
email: infoitalianwalkingtour@gmail.com
PEC: italianwalkingtour@postecert.it
Contatti: Paolo Falsini - tel. 339 4741828
Isabella De Santis - tel. 366 4187061

ISCRIZIONI

Le iscrizioni potranno essere effettuate Online dal 19/12/2018 con modalità di iscrizione sul sito. Chiusura iscrizioni 15/04/2019 o al raggiungimento dei 3000 iscritti.

family marathon 12 Km Nemi-Castel Gandolfo partenza ore 9,00
 half marathon 22 Km Velletri-Castel Gandolfo partenza ore 7,30
 marathon 42 Km Velletri-Roma partenza ore 7,30



DOMENICA 28 APRILE 2019

Camminata ludico motoria - 1^a edizione

SOUTH FRANCIGENA MARATHON

www.italianwalkingtour.com
info@italianwalkingtour.com

con il patrocinio di:



Città DI ALBANO LAZIALE

Città metropolitana di Roma Capitale



MODALITA' D'ISCRIZIONE

Per iscriversi alla South Francigena Marathon visita il sito www.italianwalkingtour.com

DICHIARAZIONE ACCETTAZIONE REGOLAMENTI FIASP

I partecipanti con l'iscrizione alla manifestazione, accettano i Regolamenti della FIASP consultabili presso il sito www.italianwalkingtour.com e presso il punto di "visibilità". Per quanto non citato, in ogni caso, vige il regolamento FIASP.

iscriviti subito!

organizzazione



PARCO ARCHEOLOGICO DELL'APPIA ANTICA



con il patrocinio di:

I contributi di partecipazione alla Manifestazione, posta in essere in diretta attuazione degli scopi istituzionali della FIASP - Ente no profit - sono sottoposti al Regime fiscale di cui al D.P.R. 22-12-1986 artt. 147 e 148 e sue modificazioni e quindi non rilevanti ai fini IVA



SOUTH FRANCIGENA MARATHON, la prima maratona a passo lento a sud di Roma



Maratona di Km 42 sulla Via Francigena del Sud da percorrere solo ed esclusivamente camminando

Il 2019 completa il poker delle maratone francigene. Il 28 aprile è in programma la South Francigena Marathon, la prima camminata ludico motoria non competitiva che porterà i partecipanti alla scoperta della Francigena del Sud nel tratto tra Velletri e Roma. Il calendario delle maratone francigene si arricchisce di date coinvolgendo nuovi territori e comuni attraversati dall'itinerario. Il successo della European Francigena Marathon, la madre delle maratone in cammino, ha dato il via a tante proposte capaci di unire sport, divertimento e valorizzazione del territorio. Così come per la European Francigena Marathon e la Francigena World Ultramarathon, anche questa iniziativa a passo lento ha come main partner l'Associazione Europea delle Vie Francigene (AEVF).

Quali tappe prevede la manifestazione?: "I partecipanti potranno scegliere tre percorsi con difficoltà diverse di 12, 22 e 42 km. Nello specifico, il tratto della Via Francigena del Sud, da noi individuato, attraversa 8 comuni e due parchi: quello Regionale dei Castelli Romani e il Parco Archeologico dell'Appia Antica che ha autorizzato il passaggio dei camminatori nel sito archeologico Villa dei Quintili" conferma Falsini. La camminata nella storia prenderà il via da Velletri e attraverserà il comune di Nemi dove i camminatori potranno ammirare i due laghi di origine vulcanica. Si proseguirà verso Rocca di Papa, Albano Laziale con ingresso nell'Anfiteatro Romano, Castel Gandolfo, Marino, Ciampino e Roma. "Organizzeremo 2 partenze separate che vedrà coinvolto il co-



Foto: A. Conte - Archivio Suvizy

Il 2019 è alle porte, come si svilupperà la South Francigena Marathon?: "Il progetto South Francigena Marathon nasce in collaborazione con Isabella De Santis. Dopo la partecipazione all'edizione 2018 della European Francigena Marathon, abbiamo pensato di organizzare un evento simile nel nostro territorio portando all'attenzione di molti la Via Francigena del Sud" spiega Paolo Falsini, presidente di Italian Walking Tour, l'associazione sportiva dilettantistica che si occupa dell'organizzazione dell'evento.

muni di Velletri (per chi affronterà i 22 km e i 42 km) mentre il Comune di Nemi si presterà come location ideale per chi affronterà il percorso dei 12 km. - sottolinea l'organizzatore - I partecipanti termineranno l'itinerario dei 12 e dei 22 km nella suggestiva piazza di Castel Gandolfo. L'arrivo dei partecipanti della 42 km è invece previsto al Mausoleo di Cecilia Metella, uno dei luoghi simbolo della Via Appia antica". Che cosa vi aspettate da questa prima edizione?: "Stiamo curando ogni minimo dettaglio per offrire ai camminatori un'e-

sperienza che possano ricordare con piacere nel tempo. Stampare il numero 3000 sulla pettorina che indosserà l'ultimo iscritto alla maratona, a prima vista, potrebbe apparire un traguardo ambizioso, ma siamo convinti che, avendo dalla nostra parte un ambiente altamente stimolante, suggestivo e unico nel suo genere, riusciremo nell'impresa".

Un'impresa di squadra che ha coinvolto tanti soggetti. Qual è stata la risposta del territorio?: "Abbiamo riscontrato un sorprendente entusiasmo da parte delle istituzioni e degli enti coinvolti fin dalla prima presentazione del progetto. - aggiunge Falsini - Il territorio che i camminatori attraverseranno, offre bellezze straordinarie sia dal punto di vista naturalistico che storico; i paesi tra i più suggestivi dei Castelli Romani si alterneranno a boschi, laghi, strade storiche e monumenti. Possiamo dire che il territorio si promuove da solo ed offrirà sicuramente un'esperienza turistica oltre che sportiva".

Da quando sarà possibile iscriversi? "Le iscrizioni sono già aperte ed è possibile trovare tutte le informazioni sul sito della nostra associazione www.italianwalkingtour.com. A breve verrà attivato anche il sito ufficiale dell'evento (www.southfrancigenamarathon.it) e per la promozione utilizzeremo i canali social come la pagina Facebook "South Francigena Marathon" - specifica l'organizzazione - Sono assolutamente fiducioso nella riuscita dell'evento perché sappiamo di poter contare sull'apporto propositivo delle parti istituzionali e sociali coinvolte. Amare e rispettare i luoghi che viviamo quotidianamente deve diventare una prerogativa necessaria, creando in tutti noi una nuova consapevolezza ambientale. Per un camminatore nulla è più appagante che percorrere una via storica come la Via Francigena e percepire che i primi sostenitori ed amanti della stessa sono gli abitanti del territorio".

Iscrizione Partecipante 16 Dicembre 2018

Il contributo di partecipazione alla manifestazione è di € 18,00 ed è comprensivo di Assicurazione come da Polizza FIASP, pacco gara, ristori, servizio assistenza lungo il percorso, riconoscimento Individuale, trasporti per il ritorno. I contributi di partecipazione alla Manifestazione, posta in essere in diretta attuazione degli scopi istituzionali della FIASP - Ente no profit - sono sottoposti al Regime fiscale di cui al D.P.R. 22-12-1986 artt. 147 e 148 e sue modificazioni e quindi non rilevanti ai fini IVA. Le iscrizioni si fanno on line sul sito <http://www.italianwalkingtour.com/iscrizioni/>.

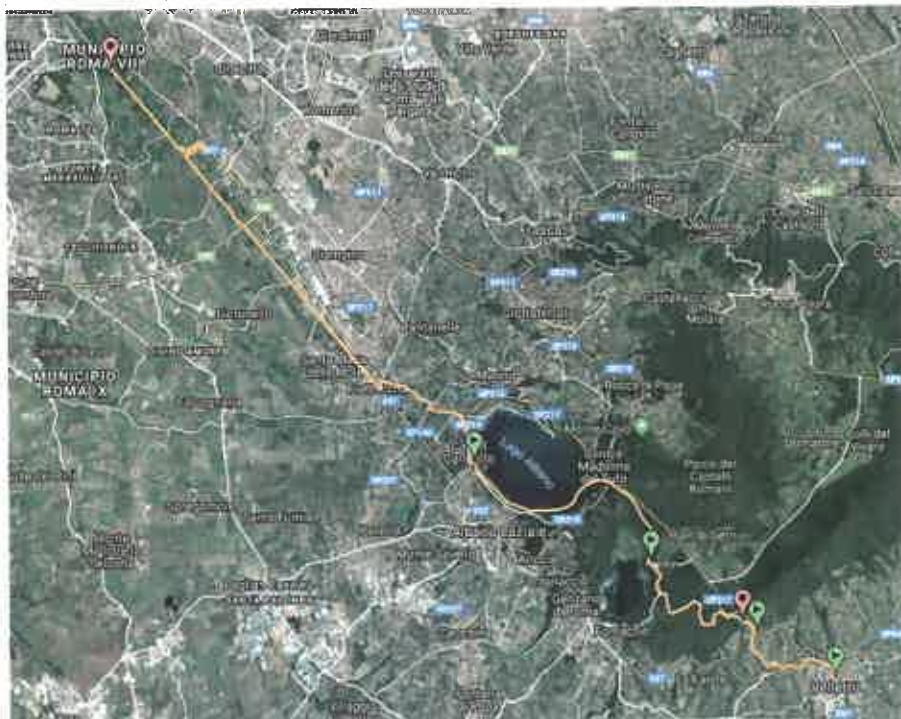
PERCORSI

E' possibile scegliere tra tre diversi percorsi:
 family marathon 12 Km - Partenza da Nemi - Piazza Umberto I - ore 9:00 Arrivo a Castel Gandolfo
 half marathon 22 Km - Partenza da Velletri - Piazza Cairoli - ore 7:30 - Arrivo a Castel Gandolfo
 marathon 42 Km - Partenza da Velletri - Piazza Cairoli - ore 7:30 - Arrivo a Roma
 Da Velletri, Piazza Cairoli, partono le tappe della half marathon (22 km) e della marathon (42 km)

Il primo tratto del percorso è asfaltato ed in salita, fino a raggiungere il bosco all'interno del Parco Regionale dei Castelli Romani.

Proseguendo per il sentiero ombreggiato, si giunge nel Comune di Nemi, dove è prevista la partenza di chi affronta la tappa denominata family marathon (percorso di 12 Km).

Si prosegue rientrando nel bosco e tra un saliscendi e l'altro che offriranno un suggestivo affaccio panoramico sul lago di Albano, si arriva nel comune di Castel Gandolfo. Qui è previsto l'arrivo dei 22 e 12 Km, nella splendida Piazza della Libertà, dove verrà offerto un pasto caldo. Prima di arrivare nel-



la magnifica piazza dove ammirerete la facciata del Palazzo Pontificio e la fontana progettata dal Bernini, si procede all'interno dell'Anfiteatro Romano posto nel comune di Albano Laziale.

Le navette messe a disposizione a Castel Gandolfo, accompagneranno i camminatori che termineranno la half marathon e la family marathon, presso i punti di partenza. (Velletri e Nemi)

Per chi affronta la tappa dei 42 Km, il percorso prosegue su un tratto asfaltato in discesa che conduce i camminatori sulla via Appia Antica entrando nell'omonimo Parco Regionale. Gli attraversamenti che si incontreranno lungo il percorso verranno presidiati ma ricordiamo di fare sempre molta attenzione.

Si procede quindi lungo tutto il tratto della via Appia Antica con fondo in sampietrini alternati a basolato romano.

Una parte del percorso si svolge all'interno del sito archeologico "Villa Dei Quintili", il più grande complesso residenziale del suburbio di Roma, fiore all'occhiello del Parco Archeologico dell'Appia Antica.

Dopo aver percorso un ulteriore tratto della Via Appia Antica ammirando bellezze paesaggistiche e resti archeologici, si giunge al Mausoleo di Cecilia Metella, l'arrivo dei 42 Km. Qui ci sarà il ristoro finale.

Le navette saranno a disposizione sul posto per accompagnare i camminatori alla stazione metro più vicina dalla quale partono i treni per raggiungere la stazione centrale Roma Termini.