

## **Domenica 11 si corre la mezza maratona del Lago di Vico**

Scritto da Ufficio Stampa Forhans Team  
Giovedì 01 Settembre 2011 12:41 -

---

Lo splendido scenario naturale del Lago di Vico farà da sfondo anche quest'anno alla Mezza Maratona che si disputerà domenica 11 settembre. Il forte atleta Ricatti (Aeronautica Militare) ha corso per noi in anteprima proprio per provare "il giro" e raccontarlo a tutti voi. Trovate di seguito, dopo il comunicato, la sua personalissima descrizione del percorso.

La gara quest'anno assegnerà anche il trofeo Riccardo De Paolis, nel ricordo di un grande sportivo e soprattutto di un grande amico. Il regolamento del trofeo è visibile sul sito [www.forhansteam.it](http://www.forhansteam.it) nella sezione dedicata alla mezza maratona del Lago di Vico.

Attesi oltre mille partenti. al via anche le hand bike. La gara ha ricevuto il patrocinio F.I.S.P.E.S. (Federazione Italiana Sport Paralimpici e Sperimentali) cui il CIP, ha demandato la gestione, l'organizzazione e lo sviluppo dell'attività sportiva per la disciplina dell'atletica leggera.

Tra le novità di quest'anno ci sarà la realizzazione di un'area commerciale dove sarà possibile acquistare a prezzi super convenienti materiale per l'atletica e molto altro. L'esperimento di quest'anno, qualora dovesse piacere agli sponsor ed ai partecipanti, sarà ripetuto anche nelle prossime edizioni. Sono confermate invece le convezioni con i locali circostanti per il pranzo post gara così come confermati sono tutti i servizi offerti dallo staff organizzativo, dall'organizzazione dei parcheggi ai ristori, al controllo del traffico, al super ristoro finale.

L'organizzazione ha inoltre coinvolto in maniera ancor più forte lo sponsor tecnico, al punto da essere riuscita a rimediare quale gadget per il pacco gara uno zainetto multi-uso al posto della t-shirt promessa in un primo momento.

Inoltre sono garantiti massaggi pre e post gara per tutti gli atleti partecipanti!

Per informazioni ed iscrizioni on line: [www.forhansteam.it](http://www.forhansteam.it)

Il percorso descritto da Domenico Ricatti

## Domenica 11 si corre la mezza maratona del Lago di Vico

Scritto da Ufficio Stampa Forhans Team  
Giovedì 01 Settembre 2011 12:41 -

---

"Mille sono i posti, i sentieri, gli scampoli di mondo che ho conosciuto grazie alla corsa. Ho la fortuna che il mio Centro Sportivo (quello dell'Aeronautica Militare) sia collocato in uno dei posti più belli del Lazio, a metà strada tra Roma e Viterbo. Ad un passo da lì, sulla Cassia e prima di Vetralla, svoltando a destra in una vietta di poca importanza, dopo qualche chilometro di curve, vi affacciate sul bel panorama del Lago di Vico, luogo dove, con tanto piacere vado a correre i miei allenamenti che eccedono i 20 km. e dove si disputa l'ormai classica Mezza Maratona del Lago di Vico. Arrivo e parcheggio all'Ultima Spiaggia (si chiama proprio così) e via con la corsa. In senso antiorario, lo stesso della gara, sfruttandone la precisa misurazione, la freschezza dei primi passi fa scorrere velocemente i 2 o 3 chilometri iniziali di strada statale (costeggiando Punta del Lago) e poi giù a sinistra dopo un grande incrocio, per una lieve discesa che porta nella parte del percorso che regala i primi ritratti di nocioleti e colli tutto intorno. Passi davanti al Portale dell'antica Chiesa di Santa Lucia che a fianco ti regala una fontana da cui attingere un sorso d'acqua corrente ed in fondo ad un lungo rettilineo, un altro incrocio ti spinge in leggera discesa verso Caprarola e il suo specchio d'acqua davanti alla "Bella Venere" passando davanti ad alcuni punti di ricezione turistica. Qui siamo a metà percorso. Corri corri e ad un certo punto ti tuffi in una dolce salita che ti fa procedere proprio attraverso le culture e, per strada è facile calpestare anche gusci di castagne o di qualche altro frutto caduto dagli alberi. In questo luogo incontaminato con tanto di passeggiata tra la natura e rimangono altri pochi chilometri da correre per riunirti allo start. Qui in corsa trascorro tra 1h10' e 1h20' per un totale di 21 km o poco più, e sono minuti e chilometri dolci e appassionati. Da ciò traggo la sicurezza che chiunque vi corra possa sentire il mio stesso piacere nell'accarezzare le curve ed i sapori di questo posto pieno di così tante sfumature".

Tratto da [www.domenicoricatti.com](http://www.domenicoricatti.com)