

Sabato 8 gennaio

- Arrivo all' Hotel Mazzieri alle Piane nel pomeriggio (termine prenotazione albergo entro le ore 10.00 del 7/01)
 - Partenza ciaspolata notturna ore **19.00**
 - Cena a base di prodotti tipici ore **22.00**
 - Notte e colazione in albergo
 - Percorso 1: 1,5 Km per bambini e famiglie.
 - Percorso 2: 5 Km.

La Ciaspolata Notturna si effettuerà al raggiungimento di 25 iscritti.

Prezzi:

- ciaspolata con guida + albergo (camera 3/4 persone) + cena + ciaspole 50 €
- ciaspolata con guida + albergo (camera 1/2 persone) + cena + ciaspole 54 €
- ciaspolata con guida + ciaspole + cena 27 €
- ciaspolata con guida + cena 22 €
- ciaspolata con guida 7 €
- noleggio ciaspole 5 €

NB: Occorre equipaggiamento per escursioni in notturna.

1^a Ciaspolata Uisp Modena Domenica 9 gennaio

- **Ritrovo:** ore 9.00 presso Piane di Mocogno.
- **Ritiro Pettorine e Ciaspole:** dalle ore 9.30 alle 10.30
- **Partenza Percorso Competitiva:** ore 11.00
- **Partenza Percorso Non Competitiva:** ore 11.15
- **Percorsi Competitiva e Non Competitiva:** 6 Km
- **Quota Iscrizione Unica (Competitiva e Non):** 5,00 €
- **Quota Noleggio Ciaspole:** 5,00 €
- **Ristori:** sarà presente un ristoro intermedio sul percorso.

PRE-ISCRIZIONI GRADITE ENTRO LE ORE 15.00 DI SABATO 8 GENNAIO CON EVENTUALE RICHIESTA DI NOLEGGIO CIASPOLE.

SARÀ POSSIBILE ISCRIVERSI ANCHE IL GIORNO STESSO DELLA GARA ENTRO LE 10.15 PRESSO LA SEGRETERIA ORGANIZZATIVA.

PROGRAMMA

Regolamento gara competitiva 6 km

Categorie (1 femminile e 3 maschili):

- Femminile Unica (1995 e anni precedenti)
- Maschile cat. "A" (1972-1995)
- Maschile cat. "B" (1962-1971)
- Maschile cat. "C" (1961 e anni precedenti).

IMPORTANTE: all' atto dell' iscrizione competitiva, dichiarare nome e cognome, anno di nascita, società sportiva e tipo di tesseramento e certificazione medica per la pratica agonistica (tutti i sopraccitati dati sono obbligatori). Per i competitivi vige l' obbligo del tesseramento (UISP, Fidal o altri Enti Prom. Sport.) valido per la stagione 2011 e regolare (non scaduto) certificato medico per la pratica agonistica.

SERVIZIO MEDICO-PRIMO SOCCORSO: Avap Lama.

NOTE TECNICHE: percorsi battuti e segnati.

PREMIAZIONI: saranno premiati i primi 3 gruppi più numerosi.

PREMIO DI PARTECIPAZIONE: pettorina modello canotta invernale (la quale sarà utilizzata da tutti gli iscritti durante la gara).

CIRCUITO INTERREGIONALE

Il Circuito Interregionale ha l'intento di promuovere sul territorio dell'Appennino Tosco-Emiliano il mondo della neve tramite le camminate e la corsa con le ciaspole o racchette da neve. **La partecipazione è aperta a tutti** gli amanti della natura, gruppi di amici, nuclei familiari, atleti agonisti (in regola con le specifiche normative) e non agonisti. Il Circuito Interregionale prevede un'apposita classifica agonistica a punteggio, denominata per l' appunto "Circuito Interregionale dell'Appennino Tosco-Emiliano". Il circuito s'articola su 3 prove di cui quella reggiana è l'ultima. Al termine della prova reggiana (domenica 13 febbraio), sul campo di gara, saranno premiati gli atleti che hanno partecipato a tale circuito.

Di seguito le altre date di tale circuito:

2^a prova: 30/01/2011—Cutigliano Pian di Novello (PT)
Tel: 329 3605948

3^a prova: 13/02/2011 Ciaspolata del Ventasso - Ventasso Laghi - Ramiseto (RE)
Tel: 339 2239885

Segnaliamo anche gli appuntamenti nazionali Uisp:

- Giovedì 6/01/2011 - 38^a Ciaspolata a Fondo (TN) Campionato Nazionale Uisp
- Dom. 6/02/2011 - 11^a Racchetteinvalle a Pregelato (TO) - Manifestazione Nazionale Uisp.