



con il patrocinio

COMUNE DI  
SCANDIANO



## 1° RADUNO PODISTICO SCANDIANESE

domenica **11** FEBBRAIO

### 5 e 11 Km

CAMMINATA NON COMPETITIVA  
DI 5 E 11 KM

### Nordic Walking

CAMMINATA NORDIC WALKING A PASSO  
CONTROLLATO DI KM 6

in collaborazione con il Gruppo Sportivo Nordic Walking Baiso e l'istruttore Maurizio Monzali della Scuola Italiana Nordic Walking, che 15 minuti prima della partenza terrà una piccola lezione teorica.

### RANDONNEE'

RANDONNEE' AUTOGESTITO  
DI 28 KM

*tempo max previsto: 4 h 00 m*

Ad ogni partecipante verranno forniti integratori per affrontare la prova in completa autonomia.

Sull sito [www.tricoloreportmarathon.it](http://www.tricoloreportmarathon.it) il regolamento della prova

### Trail

TRAIL AUTOGESTITO DI KM 12 E  
22 D + 600 MT.

Ad ogni partecipante verranno forniti integratori per affrontare la prova in completa autonomia. Saranno previste guide differenziate per velocità, per accompagnare gli atleti lungo i percorsi.



**Ritrovo** a partire dalle ore 7.00 presso il negozio di **Free Run** di Pratissolo di Scandiano, in via delle Scuole 23

*Partenze:*

- ore 8.00 "Randonneè" autogestito di km 28
- ore 8.30 Trail autogestito di km 12 E 22 D+ 600mt
- ore 9.15 Camminata Nordic Walking a passo controllato di km 6
- ore 9.30 Camminata non competitiva di km 5 e 11



**Quota d'iscrizione:**

- euro 2,00 per la camminata Nordic Walking e per le camminate non competitive
- euro 5,00 per Randonneè e Trail autogestiti



**Premi:**

- premio di partecipazione:* calzino tecnico sportivo Free Run
- premiations di società:* saranno premiate 30 società con un minimo di 10 iscritti, premi in natura

**SERVIZI: Spogliatoi e docce presso il circolo IL CAMPETTO**

*a seguire*

# Festa del Podista

presso Circolo Il Campetto di Pratissolo

