

UISP
sportpertutti

Lega Atletica Leggera - Reggio Emilia

ATLETICA
Reggio



LA
**CAMMINATA
... DEI 4 ...
CASELLI**

30/04

2017



CAMMINATA NON COMPETITIVA DI 4 E 9 KM
CORSA COMPETITIVA 2^ TIENI IL GIUSTO RITMO
GARA GIOVANILE IN CIRCUITO

**30 APRILE 2017, A PARTIRE DALLE 16:30, CHIESA PARROCCHIALE
DI VILLA AIOLA, MONTECCHIO EMILIA (RE)**

PROGRAMMA ORARIO

Ore 16.30 ritrovo e apertura
iscrizioni presso la Chiesa
Parrocchiale di Villa Aiola di
Montecchio Emilia

Ore 17.30 partenza gara giovanile
in circuito su varie distanze

Ore 17.30 partenza gara
competitiva a cronometro di circa
9 km.(numero chiuso 120 atleti)

Ore 18.10 partenza camminata
non competitiva di 3.5 e 9 km

Ore 18.45 premiazione gara
giovanile

Ore 19.15 apertura ristorante della
sagra di San Giuseppe

CAMMINATA NON COMPETITIVA

Camminata aperta a tutti su strade secondarie e carraie attorno la frazione di Villa Aiola.

Iscrizioni: dalle ore 16.30 al costo di 2 Euro.

Partenza: per entrambi i percorsi alle ore 18.10. Sono vietate le partenze prima di tale orario.

Percorsi: uno corto di 3,4 Km,e uno lungo di 9 Km. entrambi su fondo misto asfalto-sterrato.

Novità 2017: passaggio attraverso la corte che ospita il Museo del Parmigiano - Reggiano civiltà contadine e artigiane della Val D'Enza, "La Barchessa".

Ristoro: uno sul percorso lungo e uno all'arrivo per tutti

Premiazione individuale: a tutti sarà consegnato un premio in natura.

Premiazione società:

riconoscimento ai gruppi con almeno 10 partecipanti.

A tutti verrà consegnato un premio di partecipazione e un buono sconto di 2 Euro da utilizzarsi presso il ristorante della festa nella giornata di domenica 30 aprile o lunedì 1° maggio.

SERVIZI

Saranno presenti spogliatoi con docce calde, servizi igienici, parcheggio, spazio tende, stand commerciale di settore, bar, ristorante tradizionale allestito appositamente in occasione della sagra di San Giuseppe.

La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica.

Sarà presente il medico e l'Ambulanza della Croce Arancione di Montecchio Emilia. L'organizzazione declina fin da ora ogni responsabilità riguardo eventuali danni a persone e cose, prima,durante e dopo la manifestazione. Il podista con l'iscrizione, dichiara di conoscere il codice della strada (art.134 e art.190), e di rispettarlo in quanto, tale manifestazione, si svolge su strade interessate dal traffico pubblico.

PER INFO

Gianmatteo Reverberi 3398983963

Stefania Zambello 3336179708

“TIENI IL GIUSTO RITMO”

Corsa competitiva di precisione cronometrica, con partenze individuali ogni 15" di circa 9 km. Numero chiuso a 120 atleti. Saranno premiati i primi 30 assoluti.

Il regolamento della "Tieni il giusto ritmo" è consultabile al sito www.atleticareggio.com

PERCHÉ PARTECIPARE ALLA "TIENI IL GIUSTO RITMO"?

È una gara che permette di confrontarsi utilizzando parametri diversi dai soliti;

finalmente potrebbe esserci la "rivincita" dei tantissimi podisti che, pur allenandosi ed impegnandosi per 20 o 30 anni non sono mai riusciti ad arrivare in "zona premio", ma magari hanno maturato una perfetta conoscenza del proprio ritmo;

non sei obbligato a tirarti il collo per piazzarti bene in classifica.

è l'unica competitiva che ti consente di svolgere **un lavoro di rifinitura in vista della gara del giorno dopo**

è una competizione che mette tutti sullo stesso piano: giovani e meno giovani, uomini e donne, professionisti e amatori hanno le stesse possibilità di vincere;

è l'occasione buona per riavvicinarsi al vero spirito della corsa, e cioè alla corsa "a sensazione", libera dagli schemi imposti dai sempre più sofisticati dispositivi satellitari, cronometri, e quant'altro ci possa "stressare" anche quando facciamo una delle cose che ci piace maggiormente fare: correre;

è una gara che ti obbliga ad ascoltarti, e a scegliere se fidarti o meno di quello che ti dice di fare il migliore allenatore che tu possa avere: te stesso.

SPONSOR PRINCIPALI

 **NERONI**
AUTOMAZIONI ELETTRICHE


ERBECEDARIO
le erbe di Sprea


COVER
PERSONALIZZATE.IT

BIGLIARDI GIANNI S.R.L.

PULITURA E FINITURA DELLE SUPERFICI DEI METALLI
Via E. Fermi n.10/A-14 42027 Montecchio Emilia (RE)
<http://www.bigliardigianni.it>
e-mail: bigliardi@bigliardigianni.it


FANTUZZI
★ ★ ★

REGOLAMENTO GARA GIOVANILE

Manifestazione riservata ad atleti nati dal 2002 e successivi, regolarmente tesserati ed in possesso del certificato per la pratica dell'attività non agonistica rilasciato dal pediatra. Sono ammessi anche atleti non tesserati ma in possesso di certificato medico di idoneità alla pratica non agonistica. Al momento dell'iscrizione è richiesta l'esibizione di tale certificato.

Percorso: circuito di circa 650 metri da ripetere più volte in base alla categoria

Iscrizioni: dalle 16.30 al costo di 2 Euro.

Categorie ammesse e distanze:

Primi passi	nati nel 2010-2011-2012	500 metri
Pulcini	nati nel 2008-2009	500 metri
Esordienti	nati nel 2006-2007	650 metri
Ragazzi	nati nel 2004-2005	1000 metri
Cadetti	nati nel 2002-2003	2000 metri

Partenza: ore 17.30 con le categorie inferiori. A seguire tutte le altre

Premiazioni: dalle ore 18.45 circa. Saranno premiati tutti i concorrenti e con ulteriore premio per i primi 3 di ogni categoria. Sconto di 2 Euro ad ogni atleta da utilizzarsi presso il ristorante della festa nella giornata di domenica 30 aprile o lunedì 1^ maggio.

SPONSOR



“Tieni il giusto ritmo”

Regolamento

Tale gara è aperta ad atleti nati nel 2001 e anni precedenti tesserati Fidal, Uisp, CSI o altri EPS che prevedano la certificazione medico sportiva per la pratica dell'attività agonistica. Il certificato non dovrà essere scaduto il giorno della gara, e dovrà essere esibito al momento del ritiro del pettorale.

Ogni concorrente dovrà percorrere un percorso di circa 9 km., cercando di tenere un'andatura che rispecchi il più possibile il ritmo che al momento dell'iscrizione ha dichiarato di mantenere. Tale ritmo dovrà essere espresso in min/km (ad esempio 5 minuti e 10 secondi per percorrere un km=05':10") e comunque non dovrà essere più lento dei 06':30" min/km.

La prova sarà a cronometro, con le singole partenze distanziate fra loro di 15 secondi. I concorrenti sono obbligati a NON indossare alcun dispositivo che possa aiutarli nel mantenere la giusta andatura (cronometri, satellitari, gps, contapassi, lettori mp3, i-pad, ecc...). Per tale motivo gli atleti sono tenuti a presentarsi presso la zona giudici almeno 2 minuti prima della propria partenza, dove un incaricato verificherà che questa regola sia rispettata. Sarà anche vietato farsi seguire da persone su veicoli o a piedi se NON iscritti alla gara competitiva. Saranno istituiti controlli a sorpresa lungo il percorso.

La classifica finale sarà UNICA (senza distinzione di età, di sesso e di ritmo gara), e terrà conto dello scarto in secondi, tra il tempo virtuale che l'atleta avrebbe dovuto impiegare, ed il tempo effettivo fatto registrare. Tale scarto sarà poi moltiplicato per un coefficiente, tanto più alto quanto più è veloce il ritmo del concorrente rispetto al ritmo più lento consentito (06':30"). Questo per non favorire gli atleti più veloci che, di conseguenza correndo per meno tempo, hanno meno margine di errore.

Iscrizioni: al costo di 5 Euro da pagarsi al ritiro del numero, dovranno pervenire entro le ore 24 di venerdì 28 aprile 2017 agli indirizzi e-mail meteste@libero.it o stefaniazambello78@gmail.com, oppure con un SMS al numero 3398983963, complete di nome, cognome, società di appartenenza, tipo di tesseramento e ritmo da rispettare espresso in min/km. Si accettano iscrizioni oltre tale termine, fino alle ore 17:00 di domenica 30 aprile, al costo di 7 Euro. Le iscrizioni potrebbero chiudersi anzitempo qualora si raggiungesse il numero chiuso di 120 atleti. Al momento del ritiro del pettorale sarà chiesta l'esibizione della tessera e del certificato medico.

Partenza del primo concorrente : ore 17:30

Percorso: circa 9 Km. La misura esatta sarà resa nota al termine della prova e sarà INCONTESTABILE.
Il fondo sarà misto (asfalto, strada bianca, sterrato), con un dislivello di 25 metri

Ristoro: uno sul percorso e uno all'arrivo.

Premiazioni: saranno premiati i primi 30 assoluti con premi in natura a scalare. A tutti verrà consegnato un premio di partecipazione e un buono sconto di 2 Euro da utilizzarsi presso il ristorante della festa nella giornata di domenica 30 aprile o lunedì 1° maggio.

Perché partecipare alla "Tieni il giusto ritmo"?

Perché:

- è una gara che permette di confrontarsi utilizzando parametri diversi dai soliti;

- finalmente potrebbe esserci la "rivincita" dei tantissimi podisti che, pur allenandosi ed impegnandosi per 20 o 30 anni non sono mai riusciti ad arrivare in "zona premio", ma magari hanno maturato una perfetta conoscenza del proprio ritmo;

- non sei obbligato a tirarti il collo per piazzarti bene in classifica.

- è l'unica competitiva che ti consente di svolgere un lavoro di rifinitura in vista della gara del giorno dopo

- è una competizione che mette tutti sullo stesso piano: giovani e meno giovani, uomini e donne, professionisti e amatori hanno le stesse possibilità di vincere.

- è l'occasione buona per riavvicinarsi al vero spirito della corsa, e cioè alla corsa "a sensazione", libera dagli schemi imposti dai sempre più sofisticati dispositivi satellitari, cronometri, e quant'altro ci possa "stressare" anche quando facciamo una delle cose che ci piace maggiormente fare: correre;

- è una gara che ti obbliga ad ascoltarti, e a scegliere se fidarti o meno di quello che ti dice di fare il migliore allenatore che tu possa avere: te stesso;