

Gran Fondo AVIS delle Colline Tosco-Emiliane



una **sfida**
in cui **vinci sempre**

con

AVIS

Polisportiva
Imola

vinci sempre

Una sfida la vinci nel momento in cui decidi di affrontarla.

*La **Gran Fondo** promossa da **AVIS Imola** e dalla sua polisportiva
è **aperta a tutti.***

donatori, non donatori, iscritti ad altre polisportive, amatori e professionisti

Obiettivo di questa gara:

- offrire a tutti la possibilità di fare qualcosa di positivo, per sé e per gli altri;
- sensibilizzare gli sportivi a diventare donatori;
- sensibilizzare i donatori a correre per la Polisportiva AVIS.

AVIS IMOLA

vinci sempre se doni

DATI PERSONALI

Cognome e Nome _____

Indirizzo _____

Città _____

C.A.P. _____

Società _____

CONTROLLO CON TIMBRO
O SCONTRINO FISCALE
MONGHIDORO



Non cedere o "Divina Bicicletta".

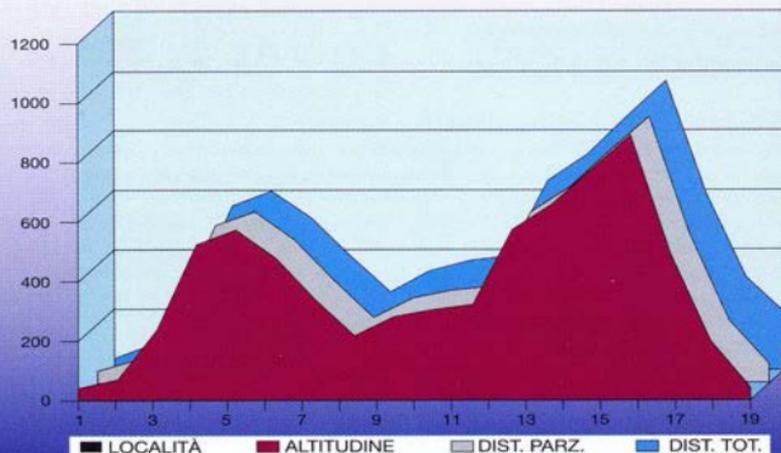
Tu non badarci, Bicicletta.

*Vola, tu, con le tue piccole energie,
per monti e valli,
suda, fatica e soffri.*

*Se tu capitolassi, non solo
un periodo dello sport,
un costume del periodo umano
sarebbe finito.*

PERCORSO CONSIGLIATO

LOCALITÀ	ALTITUDINE	DISTANZA PARZ.	DISTANZA TOT.
IMOLA	44	0	0
CASTEL S. PIETRO	75	11	11
LIANO	258	6	17
MONTE CALDERARO	568	8	25
MONTE CERERE	622	4	29
CA' DEL VENTO	520	4	33
MONTE ARMATO	368	8	41
CA' DI BAZZONE	235	5	46
ZENA	305	5,8	51,8
SAVAZZA	330	9	60,8
QUINZANO	349	4	64,8
SCANELLO	622	3	67,8
LOIANO	714	3,2	71
MONGHIDORO	841	7,5	78,5
PASSO RATICOSA	968	6	84,5
PIANCALDOLI	533	14	98,5
CASTEL DEL RIO	215	12,5	111
IMOLA	44	25	136



REGOLAMENTO

1. La Polisportiva **AVIS** Imola con la collaborazione della lega ciclismo UISP organizza la Gran fondo permanente dal 1° Aprile al 30 Ottobre aperta a tutti i cicloturisti e cicloamatori d'ambo i sessi tesserati ad uno degli enti della Consulta Nazionale.
2. I partecipanti devono completare la prova in una tappa nel periodo indicato e possono iniziare il percorso da qualunque località.
3. Percorso e timbro a Monghidoro, a scelta dei partecipanti.
4. La quota di iscrizione è di € 7,00.
Alla consegna dei fogli di viaggio sarà rilasciata apposita ricevuta.
I fogli di via si possono ritirare presso la sede **AVIS**, P.le Giovanni dalle Bande Nere, 11 - tel. 0542 / 32158 o presso la sede della **Lega Ciclismo UISP** (Sasso cell. 347 1518654).
5. **PREMIAZIONI**
Tutti coloro che porteranno a termine la prova segnalata saranno premiati ad insindacabile giudizio del comitato organizzatore.
Inoltre saranno premiate le prime cinque società con un minimo di dieci partecipanti.
6. I partecipanti devono considerarsi in gita privata e sono tenuti al rigoroso rispetto delle norme e del codice della strada.
7. La Polisportiva **AVIS** di Imola declina ogni responsabilità: prima, durante e dopo la manifestazione.

N.B. Il regolamento prevede l'uso del casco rigido e il rispetto del codice della strada.

COSA VEDERE...

La Val di Zena è una piccola vallata della provincia di Bologna percorsa dal piccolo e omonimo torrente, che nasce in comune di Loiano (Bo) e termina in comune di San Lazzaro di Savena (Bo).

Diversi sono i maneggi, con possibilità di lunghe passeggiate a cavallo. Sono presenti anche aziende turistico-venatorie.

Ma la grande peculiarità di questo breve tratto di territorio è la presenza delle biciclette. Questo fenomeno è originato da vari motivi, a partire dalla vicinanza di questa valle alla zona est di Bologna ed al poco traffico presente, soprattutto dopo il Botteghino. Ma anche la dolcezza delle strade e la natura dei luoghi sono ottimi motivi per una

LA VAL DI ZENA

passeggiata in bici, e per i più esigenti sono a disposizione alcune delle salite più dure della provincia e fantastici percorsi per i mountain bikers fra gessi e calanchi.

Anche dal punto di vista archeologico questa è una zona fra le più ricche ed interessanti della provincia, con la necropoli etrusca di Monte Bibeale e la vicinanza ai musei archeologici di San Lazzaro e Montezzeno.

Una vera particolarità è infine il Monte delle Formiche, con il suo Santuario al quale alla prima decade di settembre giungono a morire sciami di formiche alate, che vengono benedette e distribuite ai fedeli.

Come diventare donatore:

- se hai almeno 18 anni, pesi più di 50 Kg e sei in buona salute **presentati a digiuno** presso

il **Centro di Raccolta dell'Ospedale Vecchio di Imola**,

P.le Giovanni dalle Bande Nere, 11

dal lunedì al sabato dalle 7.30 alle 10.00;

- sarai sottoposto ad un prelievo di sangue per gli esami di idoneità;
- qualora idoneo, potrai effettuare la tua prima donazione dopo circa 45 giorni, *successivamente potrai fare la donazione anche su appuntamento.*

I tuoi vantaggi nel diventare donatore:

- ad ogni donazione riceverai gli esami completi del sangue: **tieni sotto controllo il tuo stato di salute;**
- donando sangue viene stimolato un benefico ricambio del sangue nel corpo umano;
- ad ogni donazione ti verrà offerto un ristoro per integrare zuccheri, liquidi e sostanze nutrienti.

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

AVIS Polisportiva
Imola

ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA
Piazzale Giovanni dalle Bande Nere, 11 - Imola (Bo)
Tel. 0542 32158 - Fax 0542 24992
E-mail: polisportiva.imola@avis.it

una **sfida**
in cui **vinci sempre**