



**BRICHERASIO Sabato Mattina 26 Marzo 2016**



Lega Atletica Piemonte N.14/2016 Cross

**5<sup>A</sup> Campestre di Bricherasio : collinare e panoramica aperta a tutti**

Il poker podistico di Bricherasio, articolato in ben quattro prove, si presenta all' appuntamento di primavera con la quinta edizione dell'omologa campestre particolarmente suggestiva con percorsi immersi nella panoramica ed incantevole collina nel periodo della piena fioritura di molti alberi da frutto. La manifestazione è promossa dalla locale sezione Avis mentre l'organizzazione farà capo all'Atletica val Pellice con la collaborazione della Podistica None e delle locali BricheBike, Motoclub



Edelweiss ed l'Atl. I.C. Caffaro.

**Si svolgerà sabato 26 Marzo 2016 con ritrovo dalle ore 8 presso la Cascina Roncaglia, Strada Roncaglia, 25**



Previsto percorso panoramico- collinare con il 95% di terreno sterrato ,  
Come da tradizione gran varietà di prove adatte alle caratteristiche tecniche di ogni partecipante:

**campestre non competitiva per uomini over 50 di Km 5,2 con partenza alle ore 9,10 ed , a seguire, uomini under 50 sulla stessa distanza ed analogo percorso ma con start alle ore 9,50.**



**Alle 10,30 prenderà il via la categoria Donne km 3,4 c.a. seguita , alle 10,32, da Camminatori e walkers con mini-trail per tutti ( dislivello mt 50) e, successivamente dagli amici a quattro zampe accompagnati dai loro padroni con la prova di CanCamminiamo , alla seconda edizione.**



**Alle 11,15 scenderanno "in pista" le categorie giovanili fino ai Cadetti con percorsi da mt 300 a 1800 Prova di Coppa Uisp Cross 2016 nonché mini percorso ludico ginnico per bimbi sino a 6 anni. Percorsi sterrati e pianeggianti**

**ISCRIZIONI entro il 24 Marzo**  
(tassativo per società e gruppi numerosi) : [merlo\\_claudio@yahoo.it](mailto:merlo_claudio@yahoo.it)  
Tel.0121.598403. A Pinerolo c/o **MCrunnig** Via Lequio 62 , Tel 0121.377478 ed a **BRICHERASIO** Tabaccheria P.za Santa Maria,8 ( in entrambi gli esercizi omaggio extra) **Giovanili Uisp e Fidal tramite**



**atleticauisp.eu. Possibilità d'iscrizioni sul posto sino a 20' prima dell'inizio delle singole partenze salvo chiusura anticipata: Per l'attività di raccolta fondi viene richiesto il seguente contributo:**



**Adulti 5 euro e 3 euro categorie giovanili e scolaresche (max anni 15) fino al 24 Marzo** successivamente incremento di € 1 per spese disegreteria. **A tutti i partecipanti pacco gara con succo da frutta biologica o bottiglia vino (solo adulti) o crostata,+ prodotti Equilibra + cioccolata + Frullà + Fettine INALPI + prodotti Germinal Bio, PocketBar (per adulti), ed altri.** **Premi a parte per i primi tre Ragazzi e Cadetti (M e F) possibili altri riconoscimenti offerti da sponsor e ristoro con rinfresco (bevande, biscotti, frutta, marmellata, nutella, e dolci). 6 Premi per Società, gruppi e scolaresche più numerosi (iscritti entro il 24 Marzo)**



**Inoltre nel poker podistico è inserito il circuito "Mondo Carta" che , al termine delle previste quattro prove, prevede l'assegnazione di buoni per cancelleria e materiale didattico alle Società giovanili ed alle Scolaresche (fino a 15 anni)**

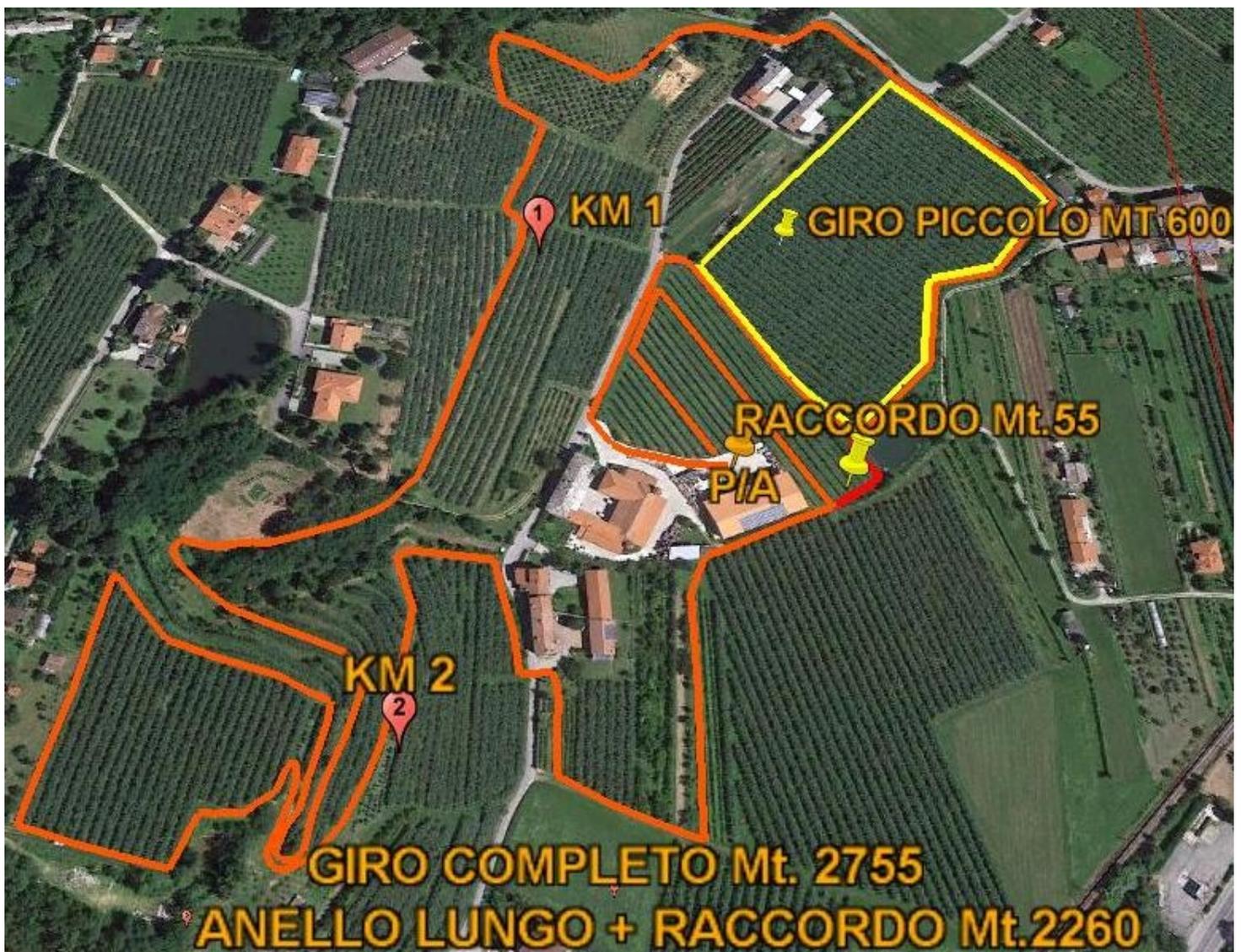
(Regolamento Non competitiva, Cancamminiamo e Circuito Mondo Carta sul verso del volantino)

Possibilità di pranzare(€10/12)e di pernottare (€ 25 a notte ) Informazioni 0121598403 - [merlo\\_claudio@yahoo.it](mailto:merlo_claudio@yahoo.it)

Foto passata edizione su: <http://gallery.podisti.it/f835295060> Video: <http://youtu.be/2vyz0dXHjKk>

Comunicato redatto con Piero Cristini autore dei libri Essere Corsa e Correre con la testa [www.esserecorsa.it](http://www.esserecorsa.it)





**Descrizione percorso Adulti: Amatoriale non agonistico e  
Walking/camminata ludico ricreativo(Giro grande)**

Il tracciato, molto panoramico, ha un tratto iniziale (Mt 150) non sterrato e due attraversamenti stradali (per complessivi Mt.8) pertanto si sconsiglia l'uso delle scarpe chiodate.

Poiché il giro si snoda tra filari di frutta la larghezza media è di 2/3 mt.

Guardando la mappa la parte a destra di Strada Roncaglia è pressoché pianeggiante la parte a sinistra è collinare con saliscendi ed una rampetta iniziale lunga c.a 140 mt. e prima della discesa al Km 1,5 ca vi è un anello piano di circa 400 mt . (Dislivello complessivo mt 45/50 ca)

**Descrizione completa :** Partenza 50 mt in leggera salita seguiti da 650 mt piani con giro attorno ad un frutteto di kiwi, attraversamento strada, rampetta poi salita per mt 250 (tra ulivi), diagonale tra kiwi in falso piano per mt. 300, leggera salita di mt 150, breve discesa 60 Mt (tra kiwi e mirtilli), curva e destra in leggera salita panoramica per 100 mt ( punto più alto), seguono 400 mt piani attorno ad altro frutteto di Kiwi poi discesa (non ripida) di 350 mt tra Kiwi ed ulivi, 2° attraversamento strada e ritorno nella zona pianeggiate tra vigne, kivi e meli, per mt 340 poi 60 mt piani di raccordo portano al secondo giro, quando si arriva invece si svolta a sinistra per il traguardo posto dopo circa 200 mt..

Uomini due giri per complessivi Km 5,2, donne un giro piccolo pianeggiante attorno ad un frutteto poi quello grande per complessivi Km 3,4, idem per walkers e camminatori, per i giovani percorsi pianeggianti da 400 a 1.500 mt in base all'età e sul lato destra della strada.

Strada Roncaglia inizia dal Campo Sportivo di Bricherasio la Cascina Roncaglia al n 25 si trova a 650 mt dal Campo.