

Perchè partecipare a “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.

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 7 Km. entrambi su fondo misto asfalto-sterrato.
Ristoro: uno sul percorso lungo e uno all'arrivo per tutti
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 lunedì 30 aprile o martedì 1^maggio.

Partecipazione scuole

La manifestazione è aperta ai plessi scolastici di scuola dell'infanzia,primaria e secondaria. Le iscrizioni si ricevono per singole classi. In base al numero di presenze di ogni classe verrà stilata una classifica .Verranno premiate le prime cinque classi con buoni valore. Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 24/04/2018,complete di: classe , sezione,scuola di appartenenza,numero partecipanti adulti , numero bambini e nome delegato che ritirerà i premi di partecipazione per tutta la classe. Il costo dell'iscrizione è di 2 Euro,da consegnare assieme all'iscrizione della classe. Per tutti sconto di 2 Euro da utilizzarsi presso il ristorante della festa nella giornata di lunedì 30 aprile o martedì 1^maggio.

Servizi

Saranno presenti spogliatoi con docce calde,servizi igienici,parcheggio,spazio tende,stand commerciale di settore,bar,possibilità di cena a base di gnocco fritto e salumi 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.



3° CAMMINATA DEI 4 CASELLI

manifestazione ludico-motoria non competitiva
aperta a tutti

Domenica 29 Aprile
Villa Aiola

Gara podistica Giovanile
in circuito valevole come prova del
Trofeo Lions - “giovani in corsa” UISP

3° Tieni il Giusto Ritmo
gara podistica competitiva di precisione
cronometrica con partenza a cronometro

INFO: Gianmatteo Reverberi tel. 339.8983963
Stefania Zambello tel. 333.6179708



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

BANCO BPM

correre

Programma

Ore 16.30-ritrovo e apertura iscrizioni presso la chiesa parrocchiale di Villa Aiola di Montecchio Emilia

Ore 17.30 partenza gara competitiva a cronometro di circa 7 km.(numero chiuso 120 atleti)

Ore 17.40 gara giovanile

Ore 18.10 partenza camminata non competitiva di 3.5 e 7 km

Ore 18.45 inizio premiazioni

Dalle ore 18.45 possibilità di cenare con gnocco fritto, salumi e vino, presso la struttura dell'ex bocciodromo di Villa Aiola.

Il percorso di 7 km: passerà attraverso la corte che ospita il museo del Parmigiano-Reggiano,civiltà contadina e artigiana della Val d'Enza,“La Barchessa”.

Regolamento gara giovanile

Manifestazione riservata ad atleti nati dal 2003 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 2011-2012-2013 | 500 metri |
| Pulcini | nati nel 2009-2010 | 500 metri |
| Esordienti | nati nel 2007-2008 | 650 metri |
| Ragazzi | nati nel 2005-2006 | 1.000 metri |
| Cadetti | nati nel 2003-2004 | 2.000 metri |

Partenza:ore 17:40 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 serata di lunedì 30 aprile o nella giornata di martedì 1^ maggio.

Regolamento gara competitiva “Tieni il giusto ritmo”

Tale gara è aperta ad atleti nati nel 2002 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 7 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 6 Euro da pagarsi al ritiro del numero,dovranno pervenire entro le ore 24 di venerdì 27 aprile 2018 agli indirizzi e-mail meteste@libero.it o stefaniazambello78@gmail.com , con un SMS al numero 3398983963, complete di nome, cognome, società di appartenenza, tipo di tesseramento e ritmo da rispettare espresso in min/km, oppure online sul sito che ospita la piattaforma UISP, all'indirizzo www.athleticando.net/emiliaromagna.Si accettano iscrizioni oltre tale termine, fino alle ore 17:00 di domenica 30 aprile, al costo di 8 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 7 Km.La misura esatta sarà resa nota al termine della prova e sarà INCONTESTABILE.Il fondo sarà misto(asfalto,strada bianca,sterrato). Ristoro: uno sul percorso e uno all'arrivo.

Premiazioni:saranno premiati i primi 10 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 lunedì 30 aprile o martedì 1^ maggio.

