



ATLETICA CINGOLI

Associazione Sportiva Dilettantistica



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale MARCHE



La FIDAL MARCHE indice e la Società ATLETICA CINGOLI organizza

IL CAMPIONATO REGIONALE di SOCIETA' DI CORSA IN MONTAGNA F.I.D.A.L. 2014

Domenica 24 Agosto 2014 - Ore 9:00

10^A "MILLEPIEDI" Città di CINGOLI



**1^A EDIZIONE di
NORDIC WALKING
"BALCONE
DELLE MARCHE"**



Per info ed iscrizioni

327-2919452

(Per tutta la manifestazione i bastoncini saranno forniti gratuitamente, fino ad esaurimento scorte, dagli istruttori di "Nordic Walking Marche" e di "Macerata Nordic Walking")

COS'E' IL NORDIC WALKING?

Il Nordic Walking è un'attività sportiva che si svolge all'aria aperta, fa bene al cuore, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica gli addominali.

E' un nuovo metodo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutto l'anno che offre a tutti un modo facile, poco costoso e divertente per stare bene ed adottare uno stile di vita sano e attivo.



GARA COMPETITIVA, Maschile e Femminile di Km 5,700 e 11,200,
SU PERCORSO IN MEZZO AL BOSCO COMPLETAMENTE OMBREGGIATO

PERCORSO DI KM 3 PER I PASSEGGIATORI LUNGO LA PISTA CICLABILE

PRIMA EDIZIONE DI NORDIC WALKING "BALCONE DELLE MARCHE" - Km 6
...ripercorrendo antichi sentieri delle montagne di Cingoli nella natura incontaminata tra storia e panorami mozzafiato.

PROGRAMMA

ORE 8:00 - RITROVO AI VIALI VALENTINI

ORE 9:00 - PARTENZA GARA DI TUTTE LE CAT. FEMMINILI, ALLIEVI/E e MASCHILI
OVER 55 - Km 5,700

ORE 9:05 - PARTENZA PASSEGGIATA DI Km 3 e NORDIC WALKING di Km 6

ORE 10:00 - PARTENZA GARA CATEGORIE MASTER MASCHILI: SM35 - SM40 -
SM45 - SM50 - SENIOR / PROMESSE / JUNIOR - Percorso di Km 11,200

ORE 11:30 - PREMIAZIONI

Quota iscrizione: Euro 6,00 per le gare competitive ed €. 4,00 per passeggiata e Nordic Walking, con premio di partecipazione per tutti gli iscritti (pacco alimentare).

Categorie atleti: MASTER - Senior / Promesse / Junior / Allievi
come da regolamento F.I.D.A.L.

CHIUSURA ISCRIZIONI GARA COMPETITIVA, PASSEGGIATA E NORDIC WALKING -GIOVEDI' 21 AGOSTO 2014- Ore 24:00

Iscrizioni alle gare competitive da effettuarsi nel sito F.I.D.A.L. - Area riservata on-line di ciascuna società.

Le iscrizioni alla passeggiata e alla Nordic Walking dovranno essere effettuate anticipatamente a mezzo posta elettronica all'ind. sigma.strada@fidalmarche.com (per i singoli è possibile iscriversi anche la mattina della gara).

Info: Fidal Marche - Atletica Cingoli A.S.D. (Giglietti Simone 331.1816081 - Plebani Gianfranco 347.3496266)