



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



Nordic Walking
Marche ★☆☆

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



GARA COMPETITIVA Maschile e Femminile di km 5,7 e 11,2

PERCORSO di km 3 per i passeggiatori lungo la pista ciclabile

Prima edizione di NORDIC WALKING "Balcone delle Marche" - Km 6

PROGRAMMA

ORE 8:00 - RITROVO AI VIALI VALENTINI

ORE 9:00 - PARTENZA GARA DI TUTTE LE

CAT. FEMMINILI, ALLIEVIE 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: €uro 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.

VIENI A PROVARE ANCHE TU e ...

Se camminando perdi la cognizione del tempo, è perché entri dentro te stesso

Se non senti più nulla mentre cammini, hai scoperto il suono del silenzio

Se vedi che i tuoi sogni si avverano, continua a camminare e a sognare...

Se pensi che camminare con i bastoncini sia una banalità, almeno una volta prova

Se torni a casa con dolori alle spalle, è perché incominci a far lavorare nuovi muscoli

Se ti fermi a guardare un fiore, stai imparando la lezione

Se senti l'ebbrezza del vento sul viso, stai iniziando a volare

Se dopo una camminata ritrovi l'autostima, domani cammina il doppio

Se ti accorgi che camminando i problemi si sciolgono, allunga il percorso

Se piove e continui a camminare, goditi le gocce sul viso

Se il nordic walking ti piace, dillo a tutti

Se un giorno perdi il sentiero, chiamaci, noi ci saremo

Se la tua vita si colora di arcobaleni, accarezza i bastoncini

(Pino Dellasega)

TI ASPETTIAMO!

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.

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")

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 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)