

la Polisportiva di Spinone al Lago organizza



DOMENICA
6 AGOSTO 2023



22' EDIZIONE **7 / 12 / 15 Km**
CAMMINATA NON COMPETITIVA



ORARIO DI PARTENZA 07:30
Parco Giochi - Chiesa di San Pietro
Spinone al Lago (BG)

seguici su:   

Parte del ricavato verrà devoluto per il restauro della Chiesa Parrocchiale



PERCORSO VERDE FACILE



INQUADRA IL QR-CODE

GUARDA IL VIDEO



7 Km



PERCORSO ROSSO MEDIO



consigliati bastoncini da trekking

INQUADRA IL QR-CODE

GUARDA IL VIDEO



12 Km



PERCORSO BLU IMPEGNATIVO



consigliati bastoncini da trekking

INQUADRA IL QR-CODE

GUARDA IL VIDEO



15 Km

REGOLAMENTO CAMMINATA

RITROVO

A Spinone al Lago (BG) Domenica 6 Agosto 2023 a partire dalle ore 7:00, nei pressi del **parco giochi - Chiesa di San Pietro** presente tensostruttura.

PARTENZA e ARRIVO

La partenza è dalle ore 7:30 e libera fino alle ore 9:30.
La chiusura della manifestazione è prevista per le ore 12:00 o comunque dopo l'arrivo dell'ultimo partecipante.



3 PERCORSI SUGGERITI e PANORAMICI

(INQUADRA I QR-CODE PER VEDERE I VIDEO DEI PERCORSI)

Percorso **VERDE 7 Km** pianeggiante adatto per famiglie con bambini (tra i comuni di Spinone e Monasterolo)
Percorso **ROSSO 12 Km** collinare di media difficoltà (tra i comuni di Spinone, Monasterolo e Banzano)
Percorso **BLU 15 Km** collinare impegnativo (tra i comuni di Spinone, Monasterolo, Casazza e Banzano)
consigliato l'utilizzo di racchette / bastoncini da trekking per i percorsi ROSSO e BLU

QUOTE d'ISCRIZIONE

Sono previste 2 quote d'iscrizione:

5,00 € cad. CARTELLINO CON RICONOSCIMENTO

3,00 € cad. CARTELLINO SENZA RICONOSCIMENTO

Le iscrizioni individuali si possono effettuare prima della partenza, mentre per i gruppi è "TASSATIVA LA PRENOTAZIONE" telefonica o tramite e-mail entro SABATO 5 AGOSTO entro le ore 22:00, comunicando il numero dei partecipanti. (per gruppi si intende un insieme composto da almeno 10/15 persone)



PUNTI di RISTORO e RICONOSCIMENTI

Previsti più punti di ristoro lungo i 3 percorsi e ricco ultimo ristoro all'arrivo con bevande e alimenti adeguati. Il riconoscimento sarà assicurato ai primi 500 iscritti (1 borsa alimentare)



CONTATTI TELEFONICI e E-MAIL

CARLA BARBONI cell. 340 9567936 e-mail: carla-barboni@virgilio.it
OSVALDO ACETI cell. 335 6972312 e-mail: aceti.osvaldo@libero.it
DIEGO CANTAMESSI cell. 328 9518983 e-mail: diego.cantamessi@gmail.com



ASSISTENZA sul PERCORSO

Presenti lungo il percorso volontari della Polisportiva, della Protezione Civile, Gruppo Alpini, Polizia Municipale e Carabinieri in congedo, assistenza a bivi e incroci, attraversamenti pedonali, recupero corridori e servizio scopa. I percorsi vengono per lo più tracciati su strade secondarie e prive di grande traffico.

NORMATIVA

Durante il percorso i partecipanti dovranno attenersi alle norme vigenti del codice della strada e sempre e comunque al buon senso. L'organizzazione declina ogni responsabilità nei confronti dei partecipanti che non si attengono agli orari ufficiali di partenza, non abbiano il cartellino di partecipazione ben visibile e non rispettino gli itinerari prefissati dall'organizzazione. Tutti i partecipanti sono tenuti prima della partenza a compilare in ogni sua parte il documento di partecipazione, di renderlo ben visibile durante la camminata e di riconsegnarlo agli addetti all'arrivo.

IDONEITA' FISICA (D.M. 28.02.1983 tutela sanitaria) e ASSISTENZA MEDICA

Al momento dell'iscrizione si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante il quale iscrivendosi dichiara di essere in regola con gli ordinamenti previsti per sostenere attività non agonistiche. Durante tutta la durata della manifestazione sarà presente l'ambulanza della Croce Rossa Italiana sezione di Trescore.

ASSICURAZIONE

La manifestazione si avvale delle coperture assicurative, UnipolSai Assicurazione R.C.T n.184864797 del Comune di Spinone e della copertura assicurativa Polizza Infortuni n.113250022 sottoscritta, dal C.S.I. di Bergamo, con Groupama Assicurazioni Agenzia Generale di Bergamo. La sintesi delle principali condizioni di polizza sono consultabili al sito internet www.csibergamo.it. La copertura assicurativa infortuni risponde solo nei confronti dei partecipanti che sono in possesso del documento individuale di partecipazione, correttamente compilato in ogni sua parte e vidimato dall'organizzazione.

NOTE

Per quanto non previsto dal presente Regolamento, valgono i Regolamenti CSI di Bergamo e le decisioni della Commissione provinciale Marche Non Competitive. L'organizzazione si riserva la facoltà di apportare eventuali modifiche ai percorsi anche all'ultimo momento, nel caso in cui le condizioni meteorologiche e del tracciato non garantiscano la sicurezza dei partecipanti e degli organizzatori. La manifestazione si svolgerà anche in caso di maltempo.

Il presente volantino può essere esposto unicamente in locali pubblici del comune di Spinone al Lago, pertanto l'eventuale rinvenimento dello stesso in locali pubblici di paesi limitrofi è da ritenersi puramente casuale e comunque non predisposto da questa organizzazione. Lo stesso è distribuito da un incaricato direttamente ai partecipanti durante le manifestazioni podistiche.

SI RINGRAZIANO I NOSTRI PARTNER E VOLONTARI:



SI RINGRAZIANO I NOSTRI SPONSOR E SOSTENITORI:

