

2° CORRI CON NOI LA PASQUETTA BOLOGNA 1 APRILE 2013

CORRI
con
NOI
Associazione Sportiva


UNA SCELTA
CONSAPEVOLE
IN GARA PER LA VITA



1° 5000 SAUCONY
competitivo ore 9.05

1° Camminata Nordica della Pasquetta
11-7 Km
in collaborazione con Luca Moldoni
istruttore della Scuola Italiana di Nordic Walking

2° Camminata ludico motoria CONAD
Km 11-7-3 ore 9.00

2° Competitiva SAUCONY
Settore Giovanile ore 9.45

Con il patrocinio di :


Ordine dei Farmacisti della Provincia di Bologna
via Garibaldi 3 - 40124 Bologna - tel. 051.581225 - fax
051.6447855

Consigli Utili:



Camminare per perdere i chili di troppo?

Smettere di fumare?

Camminando o correndo è possibile!

Alcuni consigli per guadagnare in Salute e Benessere.

- Camminare o correre, per 3 volte alla settimana, almeno 1 ora al giorno. Con il movimento si scaricano le tensioni accumulate. Durante il movimento vengono rilasciate dal cervello al nostro organismo, sostanze che danno sensazione di benessere fisico e psicologico.
- Migliorare l'alimentazione attraverso il consumo di molta verdura cotta e/o cruda.
- Ridurre l'apporto di alcolici (max 1 bicchiere di vino al giorno).
- Il movimento, durante lo stop al fumo, evita l'aumento di peso. Il fumo di sigaretta provoca Infarto al Cuore e Tumore del Polmone.
- Cominciare l'attività fisica in maniera graduale e possibilmente in compagnia.

Premi di Categoria:

Uomini	Donne
dal 1995 al 1962 i primi 30	dal 1995 al 1962 le prime 15
dal 1961 al 1947 i primi 25	dal 1961 al 1947 le prime 10
dal 1946 e oltre i primi 6	dal 1946 e oltre le prime 6

I PRIMI 3 ASSOLUTI UOMINI E DONNE (ESCLUSI DALLE CATEGORIE):

1° MF PROSCIUTTO + CESTA + UOVO DI PASQUA

2° MF 1/2 PROSCIUTTO + CESTA + UOVO DI PASQUA

3° MF SALAME + CESTA

Premi ai gruppi con almeno 15 iscritti:

Premio: 1° Gruppo classificato Prosciutto

Responsabilità:

La camminata sarà a carattere ricreativo e ludico motorio, come da delibera regionale n°1395 del 17/01/2005, l'organizzazione considera con l'iscrizione l'idoneità fisica dei partecipanti, inerenti alla normativa vigente, prevista per la tutela sanitaria dell'attività non competitiva. Per la gara competitiva è necessario il certificato medico agonistico come da norme vigenti. Si pone l'obbligatorietà al podista di rispettare il codice stradale Art. 134

teniti sempre aggiornato su:
www.corriconnoi.it

Programma:

Ritrovo: ore 8.00 - Centro Sportivo Barca
Via Sanzio, 6 Bologna
Partenza Competitiva: ore 9.05
Partenza Camminata: ore 9.00
Partenza Settore giovanile: ore 9.45
Premiazione: ore 10.45

PARTENZE ANTICIPATE! NO GRAZIE, INSIEME E' MEGLIO!

Assistenza Sanitaria: 1 ambulanza con medico
Parcheggio: riservato ai capigruppo

La camminata è omologata UISP e FIASP

Segreteria Organizzativa:

Tel. 3317716283 - fax 051. 563356
E-mail: corri-con.noi@libero.it
www.corriconnoi.it

I nostri Partners:



dal 14/1/2013 al 10/04/2013
eccezionale sconto del 25%
sui prodotti Saucony

ACUSTICA BOLOGNESE

controllo gratuito dell'udito
sconto 10% e prova gratuita

Studi Audioprotesici



www.nezcom.it

prink 2 Informatica

Assistenza Tecnica

NEZCOM Toner e Cartucce

tiscali: Timbri personalizzati

Via Emilia Ponente, 247/e Bologna

Tel. 051/3140566 Mail: info@nezcom.it



sconto 10% su tutti i
prodotti prink



EFFE 3 srl

PORTE E FINESTRE

sconto 20% sulla fornitura e
posa di porte,
finestre e blindati

Centro Sportivo BARCA

SAUCONY

VOGUE

Mail: valigeriavogue@libero.it

Web: www.pelletteriavogue.com

Via Don L. Sturzo 13/A Bologna

Tel./Fax 051.432441

Via Emilia Ponente 263 Bologna

Tel./Fax 051/384760



RISTORANTE
San Domenico

Via Crocioni, 7/a - Bologna
tel. 051 430293
cell. 339 3749041 Giacomo
cell. 329 2082129 Domenico

Scuola Italiana
Nordic Walking

CONAD

CENTRO COMMERCIALE CASTELDEBOLE - CENTRO COMMERCIALE VITTORIA
CENTRO COMMERCIALE PRIMAVERA - CASALECCHIO LOCALITA' S. BIAGIO