

Se vuoi correre nella Montagna Bolognese

Trofeo

Alto Reno 2011

**con ricchi premi INDIVIDUALI
e di SOCIETA'**

.....quando correre in Montagna è bello

**3 luglio 2011
Corri nel Verde**

Lizzano in Belvedere (BO)

**7 agosto 2011
Camminata RM**

Porretta Terme (BO)

Valida per la Coppa UISP
Pistoia 2011

**18 settembre 2011
Porretta Terme
Corno alle Scale**

Porretta Terme (BO)

GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO

organizzazione

**GP Alto Reno in collaborazione con GS Gabbi
e con il Patrocinio dei Comuni di Granaglione – Lizzano in Belvedere – Porretta Terme**

GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
COMITATO REGIONALE E.ROMAGNA

approvazione



GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO

per informazioni

**Marco Tamarri 335 7214996 claudiobernagozzi@alice.it
<http://www.comune.porrettaterme.bo.it/gpaltoreno.html>**

GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO GPALTORENO

(Programma provvisorio al 1 FEBBRAIO 2011)

ATTENZIONE

31 luglio

29a Marcia Verde – Castelluccio (a 6 km da Porretta Terme)

in attesa conferma validità come **CAMPIONATO REGIONALE FIDAL DI CORSA IN MONTAGNA**



Correre in montagna

L'attività fisica e sportiva apporta benessere e contribuisce a mantenerci in buona salute. Sarebbe meglio tuttavia praticare queste attività in ambienti sani, poco inquinati e appaganti per lo spirito.

Gli ambienti collinari e montani per loro caratteristica possono determinare alcuni stimoli molto benefici sul corpo e l'umore delle persone a maggior ragione se qui vi praticano un'attività sportiva.

Il maggior limite alla corsa in montagna è rappresentato dalla minore pressione parziale dell'ossigeno in alta quota. Pertanto è indispensabile "acclimatarsi" all'altitudine, cioè soggiornare per un certo tempo in montagna prima di praticare un'attività fisica intensa. E' noto infatti che il soggiorno prolungato per almeno un mese in ambiente montano a quote sufficientemente elevate può determinare adattamenti fisiologici sul sangue incrementando il numero di globuli rossi e il volume plasmatico. Ciò può contrastare le anemie e comunque, in chi pratica sport, migliorare il trasporto dell'ossigeno ai muscoli con possibili vantaggi sulle prestazioni. Non è irrilevante che la corsa in salita determina nel tempo anche un potenziamento della muscolatura e una maggiore capillarizzazione dei tessuti con conseguente incremento del massimo consumo di ossigeno che si traduce nella possibilità di uno sforzo più intenso e prolungato.

Inoltre nei periodi caldi la temperatura è solitamente inferiore rispetto alla pianura e l'aria meno carica di umidità e a ciò contribuisce anche il maggiore ombreggiamento della vegetazione del bosco. Di conseguenza durante sforzo si avranno minore disidratazione e perdita di sali. Qui l'aria è più pulita e ricca di essenze benefiche per l'apparato respiratorio. Occorre comunque tenere presente la necessità di allenare gradualmente il fisico agli sforzi in salita e discesa per evitare di incorrere in patologie traumatiche da sovraccarico di muscoli, tendini e articolazioni particolarmente se le pendenze in salita e soprattutto in discesa sono marcate e per distanze prolungate.

Chi non fosse adeguatamente allenato può più facilmente lamentare dolori muscolari nei giorni seguenti alla corsa. E' indispensabile utilizzare sempre idonee calzature sportive ben ammortizzate con suola adeguata al tipo di terreno che può essere irregolare terroso e sassoso, pena il rischio di scivolate e cadute.

Poiché l'apparato cardiovascolare è particolarmente sollecitato durante la corsa in salita e la pressione arteriosa può aumentare eccessivamente anche solo per l'altitudine, in chi è predisposto, è un presupposto indispensabile avere eseguito preventivamente un controllo medico specialistico che evidenzi l'eventuale presenza di rischi.



Dr. Giuseppe Poletti

Dr. Stefano Piolanti

UOC Medicina dello Sport – Azienda USL di Bologna

Trofeo Alto Reno 2011

Gran Premio RM Marchioni
Gran Premio Caffitaly
Gran Premio Oreficeria Stipcevich

Il GP AltoReno, in collaborazione con il GS Gabbi e con il Patrocinio dei Comuni di Granaglione, Lizzano in Belvedere e Porretta Terme organizza il "Trofeo Alto Reno 2011"

Calendario

3 luglio 6a Corri nel Verde - Lizzano in Belvedere – km 10,4
7 agosto 61a Camminata RM - Porretta Terme – km 13,4
18 settembre 10a Porretta Terme-Corno alle Scale km 30 (traguardo Lizzano km 15,5)

Regolamento

- A)** Alle singole gare potranno partecipare Atleti secondo Regolamenti FIDAL ed eventuali Convenzioni con Enti di Promozione Sportiva (EPS). Per ogni gara sarà richiesta l'approvazione FIDAL e UISP
- B)** In presenza di doppio tesseramento (FIDAL + EPS con altra Società) l'Atleta dovrà iscriversi con la Società affiliata alla FIDAL. In caso di accertata violazione all'Atleta saranno tolti i punti conquistati nella gara e gli stessi saranno tolti anche alla Società FIDAL di appartenenza o che ha provveduto all'iscrizione alla gara
- C)** Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 15 giorni dall'effettuazione della gara ed inviate via fax a Marco Medici 0534-22589 o via mail a claudiobernagozzi@alice.it; l'Organizzazione si riserva comunque ogni possibile variazione e autonomi controlli
- D)** Le Società sono invitate a confermare la partecipazione al Trofeo entro il 15 giugno, fornendo anche i riferimenti di un Responsabile, un numero telefonico ed un indirizzo mail oltre, ove possibile, l'elenco dei propri tesserati con indicato Nome, Cognome e data di nascita, per agevolare la compilazione delle Classifiche ed il loro invio

Classifiche

- E)** In ogni gara saranno stilate Classifiche di Categoria ed attribuiti i seguenti punteggi:

cat A uomini
nati dal 1993 al 1962

1°	100	punti
2°	90	punti
3°	80	punti
4°	70	punti
dal 5°	69	punti a scalare di 1 punto

cat B uomini
nati dal 1961 al 1952

1°	80	punti
2°	70	punti
3°	60	punti
4°	50	punti
dal 5°	40	punti a scalare di 1 punto

cat C uomini
nati dal 1951 e prec.

1°	60	punti
2°	50	punti
3°	40	punti
4°	30	punti
dal 5°	20	punti a scalare di 1 punto

cat D donne
nate dal 1993 al 1962

1a	70	punti
2a	60	punti
3a	50	punti
4a	40	punti
5a	30	punti
6a	20	punti
7a	10	punti
dall' 8a	9	punti a scalare di 1 punto

cat E donne
nate dal 1961 e prec.

1a	50	punti
2a	40	punti
3a	30	punti
4a	20	punti
5a	10	punti
dalla 6a	9	punti a scalare di 1 punto

Le Società, sulla somma dei punti acquisiti nelle Classifiche di categoria Maschile e Femminile, in ogni singola prova riceveranno il seguente bonus punti

1a	100	punti	6a	50	punti	11a	5	punti
2a	90	punti	7a	40	punti	12a	5	punti
3a	80	punti	8a	30	punti	13a	5	punti
4a	70	punti	9a	20	punti	14a	5	punti
5a	60	punti	10a	10	punti	15a	5	punti

- F) La somma dei bonus punti di cui allo schema precedente formerà la Classifica Finale di Società
- G) In caso di pari merito finale, vincerà la Società con il punteggio più alto sulla somma dei punteggi parziali acquisiti nelle 3 prove
- H) Tutti gli Atleti porteranno punti alla Società di appartenenza
- I) Non saranno considerati scarti nelle 3 prove in programma
- J) In caso di pari merito finale nella Classifica di Categoria prevarrà l'Atleta con il maggior numero di prove effettuate
- K) Per l'assegnazione dei punteggi, Individuali e di Società, nella Porretta-Corno alle Scale, verrà considerata solo la Classifica Finale del traguardo intermedio di Lizzano in Belvedere (km 15.5) La Classifica Finale all'arrivo del Cavone (km 30) servirà, oltre che per la premiazione del traguardo, per l'assegnazione di un bonus di 10 punti ad ogni Atleta classificato, punti che si sommeranno a quelli ottenuti dalla stessa Società di appartenenza nella Classifica del traguardo intermedio di Lizzano

Premiazione di Società

- L) I premi finali saranno erogati in Buoni Valore dalle Amministrazioni patrocinanti

alla	1a	Società	€	500,00	alla	5a	Società	€	150,00
alla	2a	Società	€	400,00	alla	6a	Società	€	100,00
alla	3a	Società	€	300,00	alla	7a	Società	€	100,00
alla	4a	Società	€	200,00	alla	8a	Società	€	100,00

Premiazione Individuale

- M) All'Atleta del settore Maschile ed a quella nel Settore Femminile con il punteggio finale più alto (esclusi dalla Classifica di Categoria corrispondente): **MEDAGLIA D'ORO**
- N) Ai primi 3 Atleti di ogni Categoria: **MEDAGLIA IN ARGENTO + PODISTA IN ORO A SCALARE**

Rimborso alle Società

- O) Sarà riconosciuto un rimborso sulle quote iscrizione alle Società che classificheranno almeno 10 Atleti in tutte le gare (anche sulla somma maschile/femminile) pari al 50% della quota stessa; lo sconto arriverà al 100% per le Società che in tutte le gare classificheranno almeno 20 Atleti (anche sulla somma maschile/femminile).
Gli importi corrispondenti saranno erogati dall'Organizzazione in unica soluzione solo in occasione della premiazione finale del Trofeo
- P) Le Classifiche saranno consultabili sul sito www.comune.porrettaterme.bo.it/gpaltoreno.html
- Q) Per ogni informazione: Marco Medici al 349-0070496 o claudiobernagozzi@alice.it

aggiornamento al 1 FEBBRAIO 2017

ATTENZIONE

29a Marcia Verde – Castelluccio

(a 6 km da Porretta Terme)

in attesa conferma di validità come

31 luglio

CAMPIONATO REGIONALE FIDAL DI CORSA IN MONTAGNA