

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



Fidal n°390/trail/2016



# RUN lanove DI Natale

## 18 DICEMBRE 2016

5° URBAN TRAIL COMPETITIVO E NON COMPETITIVO  
CORSA E FITWALKING  
PARCO DORA // TORINO  
IL RICAVATO A FAVORE DELL'ADMO





# REGOLAMENTO

**MANIFESTAZIONE DI CORSA E FITWALKING**  
COMPETITIVA E NON COMPETITIVA A CARATTERE LUDICO MOTORIA

**RITROVO** » Domenica 18 dicembre 2016 ore 8,00  
Parco Dora | Ingresso via Borgaro - crocevia Pier Della Francesca

**PARCHEGGIO** » Si consiglia di utilizzare il parcheggio dell'Ipercoop riservato per la gara

**PARTENZA** » ore 9,30 | Quota di iscrizione: 15,00 euro adulti, bambini fino a 14 anni 5,00 euro (2,400 km)

**ISCRIZIONI** » Giannone Sport (Corso Regina Margherita 221, Torino). Oppure online compilando il modulo di iscrizione sul sito [www.ixmigliadinatale.com](http://www.ixmigliadinatale.com) allegando bonifico bancario intestato: ASD Giannonerunning circuit numero del conto 19/0100560 - IBAN: IT48108833 01002 000190100560. Nella descrizione indicare il cognome e nome del o degli iscritti. Inviare ricevuta tramite e-mail a: [info@giannonesport.com](mailto:info@giannonesport.com) o fax: 011 4379381

**PACCO GARA** » All'atto dell'iscrizione potrete ritirare la maglia tecnica a maniche lunghe con il logo serigrafato della manifestazione, fino al raggiungimento di 1000 iscritti. Per i bambini fino a 14 anni (2,400 km) scaldacollo in omaggio. Potrete scaricare la vostra foto all'arrivo con data e tempo impiegato consultando il sito [www.ixmigliadinatale.com](http://www.ixmigliadinatale.com)

**PERCORSO** » si sviluppo all'interno del Parco Dora e sono previsti traguardi intermedi a (2,400 km, 8,400 km, 14,484 km). **Chip Mysdam**

**PREMIAZIONE** » Riservata alla IX MIGLIA (14,484) e verranno premiati i primi 10 uomini e le prime 10 donne. Verrà stilato un ordine di arrivo per tutti i tre percorsi

MODULO DI ISCRIZIONE

COGNOME		NOME	
SESSO	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	DATA DI NASCITA	
INDIRIZZO	CITTÀ		
TELEFONO	COMPETITIVA	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
E-MAIL			

### DICHIARAZIONE LIBERATORIA

Questa dichiarazione liberatoria deve essere letta da ciascun partecipante della 5° TRAIL URBAN IX MIGLIA DI NATALE, che si svolgerà il 18 dicembre 2016 a Torino. L'organizzazione considera l'autocertificazione quale attestato in possesso da parte dei partecipanti dell'idoneità fisica all'attività ludico-motoria a carattere ricreativo nel rispetto della normativa regionale sulla tutela della salute (N. 15 del 25/06/2008) che prevede il Certificato di stato di Buona Salute con esonero di responsabilità dell'organizzazione stessa. Per i minori si richiede l'autocertificazione da parte dei genitori. Le firme apposte sulla scheda di iscrizione comportano la piena e consapevole lettura e comprensione di quanto vi è contenuto e la conferma di volerli attenersi. Con la sottoscrizione della presente dichiaro di voler liberare ed esonerare, come, in effetti, libero ed esonerato, Organizzatore "della MANIFESTAZIONE da tutte le azioni, cause e qualsivoglia tipo di procedimento giudiziario e/o arbitrale, tra questi compresi, ma non limitati a, quelli relativi al rischio di infortuni. Gli organizzatori della manifestazione non sono responsabili dell'esattezza dei dati forniti dai partecipanti. Prima dell'iscrizione alla manifestazione, sarà mia cura ed onere verificare le norme e le disposizioni che mi consentono di partecipare alla manifestazione non competitiva Dichiaro e certifico, sotto la mia esclusiva responsabilità, d'essere stato accuratamente visitato da un medico che mi ha concesso l'idoneità fisica a partecipare a tale manifestazione. Dichiaro infine la mia disponibilità a filmare e fotografare senza nulla pretendere, ed a concedere il trattamento dei miei dati personali in base all'art. 10 legge 176/96 (legge privacy). Autorizzo l'organizzazione ad inserire i miei dati nelle loro liste per poter ricevere gratuitamente materiale informativo o pubblicitario. In ogni momento, a norma dell'art. 13 Legge 675/96, potrò aver accesso ai miei dati, chiederne la modifica o la cancellazione, oppure oppormi al loro utilizzo, scrivendo a: GIANNONE SPORT, C.so Regina Margherita 221 10149 TORINO. (Organizzazione: Giannonerunning Circuit)

Firma \_\_\_\_\_



## TRAINING PER MIGLIORARE LA CORSA

**SABATO DALLE 8 ALLE 9**

**DAL 15 APRILE AL 3 GIUGNO 2017**

- Durata 8 lezioni, un'ora una volta a settimana nei parchi Dora, Pellerina
- Dedicato a chi vuole migliorare la forma fisica, perdere peso e tonificare
- Dedicato a chi vuole migliorare tecnica e coordinazione nella corsa

### PROGRAMMA

- Allenamento in circuit-training e i suoi benefici cardiovascolari
- Riscaldamento con esercizi articolari ➤ Rafforzamento generale
- Flessibilità ed elasticità muscolare ➤ Coordinazione e tecnica
- Rafforzamento specifico arti inferiori ➤ Serata con il dietologo

### L'ISCRIZIONE

Costo € 100,00 + tassa sociale € 5,00 + tessera uisp € 10,00  
(Per la partecipazione occorre munirsi del certificato di buona salute rilasciato dal medico di base o da un centro autorizzato)

- Compreso nella quota associativa ➤ Gilè smanicato asics
- maglietta tecnica traspirante ➤ programma di allenamento 7 settimane
- Palestra con spogliatoio e docce



**PER INFO** ➤ Giannonesport • corso Regina Margherita n. 221, Torino • tel. 0114379381  
Approfondimenti nel sito [www.giannonerunning.com](http://www.giannonerunning.com)

PERCORSO →



### → PERCORSO (Chip Mysdam)

- ♥ Interamente all'interno del Parco Dora e sono previsti traguardi intermedi a (2,400 km, 8,400 km, 14,484 km).
- ♥ Il percorso più lungo si sviluppa su 2 giri da 6 km più uno iniziale di lancio da 2,4 km circa, per un totale di 14,4 km (9 miglia).
- ♥ Per i più piccoli e per i meno allenati possibilità di percorso breve con traguardo parziale al 2,4 km o 8,4 km.
- ♥ Servizio vigilanza autovetture nelle aree limitrofe alla manifestazione

### → FOTO PERSONALIZZATA GRATUITA!

- ♥ Nei giorni successivi alla gara pubblicheremo i vostri arrivi sul traguardo con indicazione del tempo impiegato e del piazzamento in classifica. Così avrete un altro bel ricordo di questa giornata.



→ Infine, in qualità di **padrino** della manifestazione, siamo orgogliosi di avere ai nastri di partenza il prof. **MAURO SALIZZONI**. Direttore del centro trapianto di fegato delle Molinette e chirurgo di fama mondiale, ha portato in questi anni Torino e il Piemonte alla ribalta internazionale. Non solo un esempio di dedizione agli altri, ma anche un vero, grande appassionato di corsa!



Il partner di fiducia per l'industria



ESSE Service srl, Via Brandizzo 418/E, 10088 Volpiano (TO)  
Tel. 011-9953566 - Fax 011-19839371  
[www.esse-service.eu](http://www.esse-service.eu) / [info@esse-service.eu](mailto:info@esse-service.eu)

## eco-EUROPE

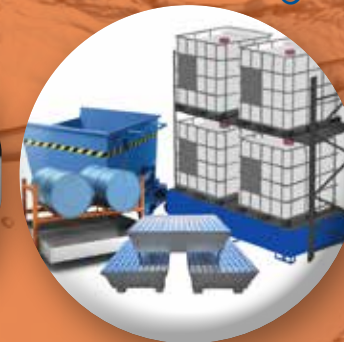
ANTINQUINAMENTO



CONTENIMENTO



STOCCAGGIO



[www.eco-europe.it](http://www.eco-europe.it) [info@eco-europe.it](mailto:info@eco-europe.it)



SEGUICI SU FACEBOOK



## SOLO SU ENERGASTORE.IT!

Dal produttore al consumatore, solo con noi hai un servizio completo

Scegli la Soluzione adatta alle tue esigenze e crea il tuo preventivo online tutto compreso senza costi aggiuntivi.

Energastore ti offre la soluzione che risponde meglio alle tue esigenze per il riscaldamento domestico, per la climatizzazione e per la produzione di acqua calda sanitaria. Individuiamo le tue esigenze, suggeriamo la soluzione e ti assistiamo dalla produzione all'installazione, fino alla manutenzione. Energastore è al tuo fianco per tutto il ciclo di vita del prodotto!

**PREVENTIVO GRATUITO**

Online tutto compreso su

**energastore.it**

**NUMERO VERDE**

Da lun a ven 9:00 - 18:00

**800 324 760**

**energastore**  
Il clima senza pensieri

La squadra Peugeot corre con voi.



**LOCAUTO  
DUE**

UN MONDO DI AUTO

### TORINO

Strada Pianezza, 275 (uscita tangenziale "Regina Margherita") • Tel. 011 4537611

#### TORINO

Corso Rosselli, 181 • Tel. 011 3853935

#### ROSTA (TO)

Corso Moncenisio, 79 • Tel. 011 9942860

#### BRICHERASIO (TO)

Strada Pinerolo, 101 • Tel. 0121 59255

#### LUMELLOGNO (Novara)

Via Pier Lombardo, 228 • Tel. 0321499733

[www.locautodue.com](http://www.locautodue.com) • [commerciale@locautodue.it](mailto:commerciale@locautodue.it)



**PEUGEOT**  
MOTION & EMOTION

AUTO  
*Giannini*  
★★★★★ DAL 1966 ★★★★★



**Specializzati nel dare il meglio alla tua auto**



CARROZZERIA



MECCANICA



ELETTRAUTO



CRISTALLI



GOMME



SATELLITARI



GRANDINE

**Via Servais, 88 - 10146 Torino**

tel. 011 713000 - tel. 011 726000 - fax 011 7793111

**Via Scapacino, 2 ang. C.so Telesio - 10146 Torino**

tel. 011 714000 - fax 0117793111

**www.autogiannini.com**

**info@autogiannini.com - mino@autogiannini.com**



CERTIFICATA  
UNI EN ISO  
9001:2008

