



In occasione della settimana dedicata alla valorizzazione della fragola, prodotto tipico locale, la Pro-Loco Salara organizza per

**Venerdì 8 maggio 2009**

in collaborazione con Amministrazione Comunale, AVIS sez. Salara, e con il patrocinio della Provincia di Rovigo la quinta edizione della corsa podistica non competitiva denominata

## "CORSA DLA' FRAGULA"

### PROGRAMMA

RITROVO:	ore 18 Via Roma Piazza Comunale
APERTURA ISCRIZIONI:	ore 18,15
PARTENZE: Categoria A e B	ore 19
Categoria C, D, E, F, G	ore 19,15
PREMIAZIONI:	ore 20,10

### REGOLAMENTO

**Svolgimento:** la manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica

**Iscrizioni:** per gruppi o singoli potranno essere effettuate fino a 15 minuti prima della partenza oppure telefonando nella settimana precedente in orario ufficio ai seguenti numeri S.ra Meloncelli Teresa 0425 705116, **DR. PIPPO SPORT ARTICOLI SPORTIVI** 0425 705100 / 331 3382627

**Assistenza:** è assicurata assistenza medica e ambulanza lungo il percorso

**Ristori:** 2 ristori di cui 1 a metà percorso e 1 all'arrivo / possibilità di fare doccia calda

**Controlli:** solo per la corsa competitiva a sorpresa lungo il percorso

**Controlli percorso:** è garantita la presenza delle forze dell'ordine e di volontari sui principali incroci; nonostante il presidio è obbligo da parte di tutti il rispetto del codice stradale

**Penalità:** la perdita del cartellino o il mancato controllo comporta l'esclusione dai premi di classifica

**Responsabilità:** gli organizzatori pur impegnati per la buona riuscita della manifestazione, declinano ogni responsabilità civile e penale per eventuali danni a persone e cose, prima durante e dopo la manifestazione L'organizzazione considera con l'iscrizione l'idoneità fisica dei partecipanti inerente la normativa di legge prevista dal D.M. 28.02.83 sulla tutela sanitaria per l'attività non competitiva. Per le podistiche è necessario certificato medico come da D.M. 18.02.82

### CATEGORIE E PERCORSI

Cat. A	Km 0,6	categoria unica riservata alle scuole materne
Cat. B	Km 1,0	categoria unica riservata alle scuole elementari
Cat. Cm e Cf	Km 2,2	nati nel 1992-93-94
Cat. Dm	Km 6,6	nati dal 1991 al 1969
Cat. Em	Km 6,6	nati dal 1968 al 1957
Cat. Fm	Km 6,6	nati dal 1957 e precedenti
Cat. Ef	Km 6,6	nati dal 1991 al 1964
Cat. Ff	Km 6,6	nati dal 1963 e precedenti
Cat. Amatori	Km 6,6	tutte le età (non rientra nelle classifiche)





## QUOTE ISCRIZIONE/PREMIO DI PARTECIPAZIONE

Categorie	A, B, e C	1 euro
Categorie	D, E e F	3 euro
Categoria	Amatori unica M/F	2 euro
	A tutti gli iscritti cestino di fragole (250 gr)	

## MONTEPREMI

### PREMI INDIVIDUALI

Cat. A	Tutti premiati con premi in natura di valore a scalare
Cat. B	Tutti premiati con premi in natura di valore a scalare
Cat. Cm e Cf	Dal I° al 3° con premi in natura di valore a scalare
Cat. D maschile	Dal I° al 15° premi in natura di valore a scalare
Cat. E maschile	Dal I° al 8° con premi in natura di valore a scalare
Cat. F maschile	Dal I° al 5° con premi in natura di valore a scalare
Cat. D femminile	Dalla 1a alla 8a premi in natura di a scalare
Cat. E femminile	Dalla 1a alla 3a con premi in natura di valore a scalare

### GRUPPI

Verrà stilata una classifica unica per tutti i gruppi (sportivi, scolastici o associazioni) con minimo 12 partecipanti con coppe o premi in natura a scalare. In particolare:

I°	Trancio prosciutto crudo + n° 12 buoni pasto utilizzabili presso lo stand gastronomico
II°	Salame + n° 8 buoni pasto utilizzabili presso lo stand gastronomico
III°	Mortadella + n° 5 buoni pasto utilizzabili presso lo stand gastronomico

**E dopo la corsa.....cena!!!** presso lo stand gastronomico sarà possibile degustare piatti tipici locali a base di fragole come risotto e tortelli di fragole,

**E dopo cena..... ore 21,30** presso la Sala Polivalente (ex scuole medie)

**Marathon des Sables - VS - Ironman Hawaii**



**Wich the most STRONG ???**



Una serata particolare, un incontro con Alessandro Tomaiuolo, forte multiatleta padovano, recente protagonista nella marathon des Sables 2009 (14° assoluto) 205 km in 4 giorni (sì, avete letto bene...duecentocinque) in regime di autosufficienza alimentare nel deserto del Sahara... Alessandro è anche "Finisher" avendo partecipato a diversi IronMan (specialità long-distance di triathlon 3,8km nuoto/180km bici/42,195km corsa) e qualificandosi nel 2003 al prestigioso campionato mondiale delle Hawaii. Con foto e video di questi 2 eventi sportivi si parlerà di tutti gli aspetti vissuti prima durante e dopo.... preparazione atletica, alimentazione durante allenamenti/gara, componente motivazionale, feed back positivi/negativi, stress psicofisico prima/durante/dopo.... che altro?? se avete curiosità potete chiederle partecipando..... (info Paolo Scalabrini 3313382627)

