



Domenica 18 giugno 2017 - ore 8.45
Bergamo, Viale Giulio Cesare, Chiesa-Oratorio del Montessoro
27° CamminAIDO
Camminata non competitiva

Un saluto cordiale a tutti partecipanti alla nostra 27° camminata.

CamminAido è bel momento per stare in compagnia, per socializzare con chi ci cammina vicino ed è una buona occasione per farsi del bene.

Sono noti a tutti i benefici di una sana passeggiata e se poi viene fatta nella splendida cornice dei nostri colli di Città Alta ne beneficia, non solo il corpo, ma anche lo spirito.

Camminare combatte lo stress in quanto è un'attività fisica piacevole e induce rilassamento che giova a ristabilire l'equilibrio compromesso dai ritmi frenetici della vita quotidiana

Camminare migliora la circolazione in quanto le pareti dei vasi diventano più elastiche grazie all'esercizio fisico, consentono una migliore scorrimento del sangue.

Camminare fa bene al cuore, i benefici cardiovascolari sono noti e molteplici, il cuore risulta più grosso poiché le cavità si allargano per contenere maggiori quantità di sangue.

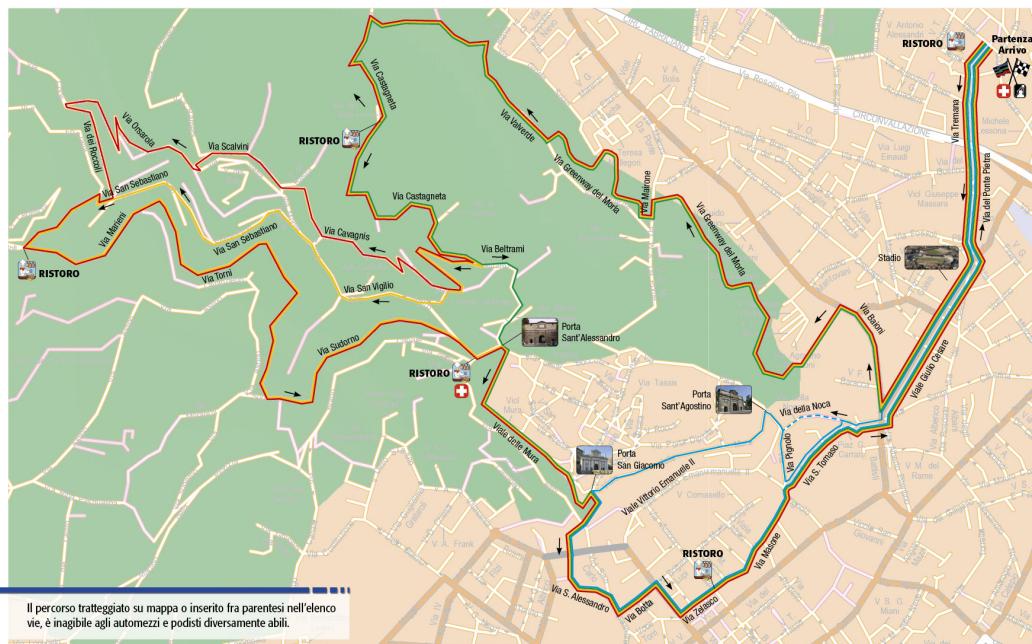
Noi di Aido ne sappiamo qualcosa di "cuore grande", di un cuore aperto sino a donare una parte di noi stessi.

Con la scelta che abbiamo fatto di mettere a disposizione i nostri organi ci siamo aperti alla vita a favore di qualcuno che neppure conosciamo. Un gran bel gesto di cuore,.....d'amore.

Facciamolo emergere con la gioia di un sorriso, "contagiamo" coloro che ci incontreremo e vedranno sulle nostre magliette il nostro simbolo... "Il cuore rosso dell'Aido"!

Buona camminata!

La Sezione Provinciale A.I.D.O. di Bergamo
Il Presidente dott. Corrado Valli



Il percorso trattergiato su mappa o inserito fra parentesi nell'elenco vie, è inagibile agli automezzi e podisti diversamente abili.

PROGRAMMA - ritrovo dalle ore 7.00, Bergamo Viale Giulio Cesare, presso Chiesa-Oratorio Montessoro

1 - PERCORSO Km 7,2 - Partenza ore 8.45 ondulato

Viale Giulio Cesare, Via Tremena, Via del Ponte Pietra, Piazzale Olimpiadi, Viale Giulio Cesare, Piazzale Guglielmo Oberdan, Via San Tommaso, Piazza Giacomo Cariani, Via della Nocca (Via Pignolo), Via Vittorio Emanuele II, Porta Sant'Agostino, Viale delle Mura, Porta San Giacomo, Via Sant' Alessandro, Via Don Carlo Botta, Via Giovanni e Rodolfo Zelasco, RISTORO presso EDICOLA (angolo tra Via Antonio Locatelli e Via Masone); Via Masone, Piazzetta del Delfino, Via Pignolo, Via S. Tommaso, Piazzale Guglielmo Oberdan, Viale Giulio Cesare, Piazzale Olimpiadi, Via del Ponte Pietra, Via Tremena, Viale Giulio Cesare, ARRIVO presso Oratorio e RISTORO.

2 - PERCORSO Km 10,8 - Partenza ore 8.45 ondulato

Viale Giulio Cesare, Via Tremena, Via del Ponte Pietra, Piazzale Olimpiadi, Viale Giulio Cesare, Piazzale Guglielmo Oberdan, Via Nazario Sauro, Via Basoni, Via Greenway del Morla, Via Mairone Giovanni da Ponte, Via Greenway del Morla, Via Valverde, Via Castagneta, RISTORO (angolo via dei Vasi); Via Costantino Beltrami, Largo Colle Aperto, Viale delle Mura, RISTORO, Viale delle Mura, Porta San Giacomo, Via Sant' Alessandro, Via Don Carlo Botta, Viale Vittorio Emanuele II, Via Giovanni e Rodolfo Zelasco, RISTORO (presso EDICOLA angolo tra Via Antonio Locatelli e Via Masone); Via Masone, Piazzetta del Delfino, Via Pignolo, Via S. Tommaso, Piazzale Guglielmo Oberdan, Viale Giulio Cesare, Piazzale Olimpiadi, Via del Ponte Pietra, Via Tremena, Viale Giulio Cesare, ARRIVO presso Oratorio e RISTORO.

3 - PERCORSO Km 15,8 - Partenza ore 8.00 collinare

Viale Giulio Cesare, Via Tremena, Via del Ponte Pietra, Piazzale Olimpiadi, Viale Giulio Cesare, Piazzale Guglielmo Oberdan, Via Nazario Sauro, Via Basoni, Via Greenway del Morla, Via Mairone Giovanni da Ponte, Via Greenway del Morla, Via Valverde, Via Castagneta, RISTORO (angolo via dei Vasi); Via Costantino Beltrami, Via Felice Cavaglini, Vicolo Sotto Riga, Via San Vigilio, Via San Sebastiano, RISTORO, Via General Giovanni Marini, Via Torri, Via Sudorno, Largo di Porta Sant' Alessandro, Largo Colle Aperto, Viale delle Mura, RISTORO, Viale delle Mura, Porta San Giacomo, Via Sant' Alessandro, Via Don Carlo Botta, Viale Vittorio Emanuele II, Via Giovanni e Rodolfo Zelasco, RISTORO (presso EDICOLA angolo tra Via Antonio Locatelli e Via Masone); Via Masone, Piazzetta del Delfino, Via Pignolo, Via S. Tommaso, Piazzale Guglielmo Oberdan, Viale Giulio Cesare, Piazzale Olimpiadi, Via del Ponte Pietra, Via Tremena, Viale Giulio Cesare, ARRIVO presso Oratorio e RISTORO.

4 - PERCORSO Km 19 - Partenza ore 8.00 impegnativo

Viale Giulio Cesare, Via Tremena, Via del Ponte Pietra, Piazzale Olimpiadi, Viale Giulio Cesare, Piazzale Guglielmo Oberdan, Via Nazario Sauro, Via Basoni, Via Greenway del Morla, Via Mairone Giovanni da Ponte, Via Greenway del Morla, Via Valverde, Via Castagneta, RISTORO (angolo via dei Vasi); Via Costantino Beltrami, Via Felice Cavaglini, Vicolo Sotto Riga, Via San Vigilio, Via Monte Battista, Via Sant'Orsola, Via Colle dei Roccetti, Via San Sebastiano, RISTORO, Via General Giovanni Marini, Via Torri, Via Sudorno, Largo di Porta Sant' Alessandro, Largo Colle Aperto, Viale delle Mura, RISTORO, Viale delle Mura, Porta San Giacomo, Via Sant' Alessandro, Via Don Carlo Botta, Viale Vittorio Emanuele II, Via Giovanni e Rodolfo Zelasco, RISTORO (presso EDICOLA angolo tra Via Antonio Locatelli e Via Masone); Via Masone, Piazzetta del Delfino, Via Pignolo, Via S. Tommaso, Piazzale Guglielmo Oberdan, Viale Giulio Cesare, Piazzale Olimpiadi, Via del Ponte Pietra, Via Tremena, ARRIVO presso Oratorio e RISTORO.

Percorso trattergiato su mappa o fra parentesi su elenco vie è inagibile agli automezzi e podisti diversamente abili.



REGOLAMENTO:

- Ritrovo dalle ore 7.00 in Bergamo Viale Giulio Cesare, presso Chiesa-Oratorio del Montessoro.
 - La partenza unica è fissata alle ore 8.45 (partenza ore 8.00 per percorsi km. 17,6 e 19,5), il preside del Servizio d'Ordine lungo i percorsi è dalle ore 8.00. Sono istituiti posti di controllo per la validazione del cartellino.
 - Il termine ultimo di presentazione Gruppi composti da almeno 25 partecipanti è alle ore 18.15 del 17/06/2017 presso Aido BG. Mentre dalle ore 7.00 alle ore 8.30 del 18/06/2017 in Viale Giulio Cesare, presso Chiesa-Oratorio del Montessoro, Bergamo. Ultimo termine di iscrizione marcialisti singoli ore 9.00 (non Gruppo Podistico).
 - Il riconoscimento (maglietta e pacco gara) sarà assicurato ai primi 3.000 iscritti, successivamente il ritiro avverrà presso la sede dell'Aido di Bergamo, via Borgo Palazzo, 90.
 - La manifestazione è assicurata tramite polizza C.S.I. con copertura assicurativa R.C.T. Polizza n. 2045322043 sottoscritta con Società Cattolica Assicurazioni Agenzia Generale di Roma e Polizza Infortuni n. 100524698 sottoscritta con Gruppo Assicurazioni Agenzia Generale di Bergamo. **A condizione che siano in possesso del documento individuale di partecipazione contenente Nome Cognome e data di nascita e che lo stesso abbia ricorrito nella lista dei partecipanti.**
 - L'iscrizione non copre gli infortuni dei partecipanti che non si attennero agli orari ufficiali di partenza, non abbiano il documento di partecipazione ben visibile con scritto i dati anagrafici e non rispettino gli itinerari prefissati dall'Organizzazione.
 - I percorsi sono 4 da visionare nella pagina a sinistra.
 - In caso di condizioni atmosferiche avverse, allo scopo di tutelare la sicurezza del partecipante, la manifestazione potrà svolgersi con modifiche anche dell'ultima ora sia della lunghezza dei vari percorsi che del disegno del tracciato.
 - Tutti i partecipanti, con l'iscrizione alla Manifestazione, accettano i Regolamenti C.S.I. consultabili alla partenza e arrivo.
 - Servizi Assistenza medica a cura della Croce Rossa Italiana e della Croce Bianca di Bergamo; ristorazione con bevande e alimenti ogni 3 massimo 4 km. a seconda dei percorsi. Prevengono bevande calde e/o fredde e alimenti preconfezionati a prodotto finito; recupero marcialisti.
 - I partecipanti alla manifestazione sono tenuti al rispetto delle norme del Codice della Strada.
 - In caso di mancata partecipazione non sarà rimborsata la quota di iscrizione già versata.
 - Responsabile della manifestazione è il Sig. Corrado Valli, tel. 346.556289.
 - Esclusione di 20 premi. Ritiro omaggio su presentazione del tagliando di iscrizione.
 - Iscrizione € 5,00 (da diritto a maglietta e pacco gara).
 - Iscrizione senza riconoscimento € 2,50.
- Tali somme sono contributi non soggetti all'IVA a norma dell'art. 4, Secondo e Sesto periodo DPR 633/72 e successive modificazioni. I contributi sindacali sono finalizzati alla realizzazione della manifestazione oggetto del presente volantino in diretto attuazione agli scopi istituzionali di cui ai sensi dell'art. 2 comma 1 lettera A.8. D.LGS 46/97 e dell'art. 2 comma dell'art. 186 del TUR.
- TRATTAMENTO DATI PERSONALI** Si informa, ai sensi dell'art. 13 D.Lgs. n° 196/2003, i dati anagrafici da apporre sul documento di partecipazione alla manifestazione, vengono richiesti esclusivamente per gli adempimenti previsti dalla Compagnia Assicurativa, in relazione agli elenchi delle persone partecipanti ed in merito alle norme antiterroristiche richiamate al D.F.C.M. 451/1/2001 pubblicato in G.U. n° 30/2/2003. Tali dati anagrafici non vengono né trattati né trasferiti dall'Organizzazione ma inoltrati alla Compagnia Assicurativa per quanto sopra riportato. Ricordiamo inoltre, che il mancato conferimento di tali dati all'atto dell'iscrizione, comporta la non ammissione alla manifestazione. Tale informazione si intende acquisita dal partecipante con la consegna del documento di partecipazione.
- Per quanto non citato vige regolamento C.S.I.**