

IL NOSTRO PROGETTO...

ALLENAMENTI E PROVA PERCORSO nei giorni di **mercoledì** 26 aprile e **venerdì** 28 aprile ad ore 18.00 presso il Centro Sportivo Polivalente di Darzo ci sarà il ritrovo per svolgere allenamenti preparatori alla passeggiata e gara seguiti dai tecnici di ASD Atletica Valchiese.

VERSO I PROPRI LIMITI

dialogo con Orlando Pizzolato sugli aspetti generali correlati alla fisiologia e all'allenamento del runner mezzofondista, maratoneta, specialista del cross, trail e della corsa in montagna. **Giovedì 4 maggio 2017** presso Casa Sociale di Darzo Piazza XVI Artiglieria.
L'ospite Orlando Pizzolato, capace di vincere per due anni consecutivi, nel 1984 e 1985, la famosissima Maratona di New York, è oggi uno stimato collaboratore Rai nelle cronache delle maratone internazionali, condirettore della rivista specializzata *Correre*, tecnico apprezzato nel settore amatori per i quali svolge stage residenziali al fine di fornire programmi di allenamento individualizzati e soprattutto consigli per affrontare sempre meglio l'attività runner.

CORSA IN MONTAGNA "LA VOLADA"

domenica 7 maggio 2017 si svolgerà la prima edizione della corsa in montagna La Volada; la giornata sportiva prevede 3 percorsi: per gli atleti agonisti partenza dal Centro Polivalente e arrivo a Marigole; per i giovani "Scoiattoli Trentini" partenza ed arrivo in Piazza a Darzo; per la non competitiva Family partenza dal Centro Polivalente ed arrivo in Piazza a Darzo.

USCITE ESTIVE CORRENDO TRA LA STORIA MINERARIA durante i mesi estivi verranno organizzate **3 uscite** partendo dal paese di Darzo e salendo per il sentiero dei minatori si giungerà al **Sito minerario di Marigole**, dove si correrà tra binari e gallerie accompagnati dalle guide che racconteranno la storia mineraria di Darzo.

INFO www.atleticavalchiese.it | www.minieredarzo.it



LA VOLADA - Gara di corsa in montagna

1^a edizione LA VOLADA

CORSA IN MONTAGNA
da Darzo a Marigole
sul sentiero dei minatori

Domenica 7 maggio 2017
partenza ore 9.45

VERSO I PROPRI LIMITI
dialogo con Orlando Pizzolato
GIOVEDÌ 4 MAGGIO ore 20.45
Casa Sociale di Darzo

1^a prova del circuito
"MONTAGNE TARENTINE"
8,440 km - 1166 m di dislivello
1^a prova del circuito
"SCOIATTOLI TARENTINI"
Passeggiata non competitiva
"FAMILY": 5 km - 324 m di dislivello

sponsor gara la Volada



sponsor circuito "montagne trentine"



organizzata da



www.montagnetrentine.com



CORSA IN MONTAGNA "LA VOLADA"

Junior (M/F), Promesse (M/F), Senior (M/F), Amatori (M/F): 8,440 km – 1166 m di dislivello

PROGRAMMA

- 8.30** Ritrovo, conferma iscrizioni e ritiro pettorali presso Centro Sportivo Polivalente di Darzo
- 9.25** Termine ultimo per la consegna della borsa con indumenti di ricambio presso la partenza e che sarà riconsegnata in zona arrivo a Marigole mostrando il pettorale;
NB: l'organizzazione non risponde per denaro e oggetti di valore depositati incautamente nelle borse pur impegnandosi nel trasporto e custodia.
- 9.45** Partenza GARA di CORSA IN MONTAGNA: LA VOLADA km 8,440 dal Piazzale del Polivalente Darzo con arrivo a Marigole.
- 10.30** Inizio arrivi presso il Sito Minerario di Marigole e a seguire rientro atleti con pulmini, mezzi propri o a piedi.
- 13.00** Inizio distribuzione Pasta party (pasta, formaggio, dolce, acqua) presso il Polivalente Darzo a cura Gruppo A.N.A. Darzo in collaborazione con Pro Loco Darzo. A seguire premiazione atleti e società.



REGOLAMENTO GARE AGONISTICHE E PASSEGGIATA FAMILY

1: La Società Atletica Valchiese in collaborazione con l'Associazione La Miniera Darzo e con l'approvazione della Fidal, organizza Domenica 7 maggio 2017 la gara di corsa in montagna che transita anche lungo il Sentiero dei Minatori denominata LA VOLADA di km 8,440, con partenza ad ore 9,45 dal parcheggio Polivalente di Darzo e arrivo al sito minerario di Marigole con dislivello complessivo di m 1166.

La gara è valida quale 1ª prova del Circuito Montagne Trentine e 1ª prova "Scoiattoli Trentini".

2: Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento Fidal 2017 e a Enti di Promozione Sportiva, purché in regola con le norme sanitarie vigenti per l'anno in corso. Possono partecipare alla gara anche i possessori di Runcard o Mountain and Trail Runcard come da regolamenti Fidal. Questi ultimi verranno regolarmente inseriti nella classifica della gara ma non potranno beneficiare dei premi riservati esclusivamente ai tesserati di società sportive nazionali affiliate alla Fidal o Enti di Promozione Sportiva.

3: Per la classifica generale di società il vincitore di ogni categoria riceverà 30 punti, il secondo 29 ed a scalare fino al 30° che riceverà 1 punto come ogni concorrente successivo all'arrivo. Si concorre con un qualsiasi numero di atleti. Alla fine verrà stilata la classifica generale di società che somma i punti delle varie categorie maschili e femminili.

4: Le iscrizioni devono essere inoltrate "on line" tramite il sito www.fidal.it tassativamente entro venerdì 5 maggio 2017. All'atto della conferma iscrizioni e ritiro pettorale l'atleta verserà la quota iscrizione di euro 12,00 mentre per le categorie giovanili della 1ª prova Scoiattoli Trentini l'iscrizione è gratuita. Sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara con una maggiorazione della quota di ulteriori 5 euro. Gli atleti "Runcard" dovranno inviare copia del certificato medico agonistico all'atletica leggera via mail a: atletica.valchiese@gmail.com

5: Premi individuali: Premio di partecipazione + buono pasta party (pasta, formaggio, dolce, acqua) a tutti i partecipanti. Premi di società alle prime tre società della classifica generale assoluta/amatori e giovanile. Premi ai primi classificati: Buono valore ai primi tre arrivati maschili e femminili al traguardo di Marigole: 1° buono 100 euro, 2° buono 80 euro, 3° buono 50 euro. Premi in natura ai primi tre classificati di ogni categoria.

6: Per quanto non contemplato nel presente regolamento, valgono le norme tecniche Fidal e del GGG.e il regolamento generale del Circuito Montagne Trentine e Scoiattoli Trentini, vedi: www.montagnetrentine.com, che in particolare prevedono:

a) 9 gare di cui 5 utili per la classifica finale di Montagne Trentine e 6 gare di cui 4 utili per Scoiattoli Trentini;
b) Al termine del Circuito ci sarà la premiazione finale con l'assegnazione del titolo di campione provinciale 2017 di corsa in montagna per ogni categoria Fidal, escluse le giovanili per le quali sarà assegnato il titolo provinciale di società. Inoltre premi ai migliori classificati individuali e di società, compresi Trofeo Dolomiti Energia al primo Sen. M/F, mentre alle società saranno assegnati il trofeo Molinari alla prima assoluta, il trofeo Fidal Trentin alla prima squadra sen.35-40 e oltre e il Trofeo Montagne Trentine sommando le due categorie precedenti.

7: Con l'adesione alla manifestazione ogni atleta acconsente all'utilizzo, pubblicazione e divulgazione della propria immagine. La società organizzatrice declina ogni responsabilità per danni a persone o cose che dovessero accadere durante la manifestazione.

8: Per qualsiasi ulteriore richiesta d'informazioni, inviare email a: enniocolo@virgilio.it



GARA SCOIATTOLI TARENTINI

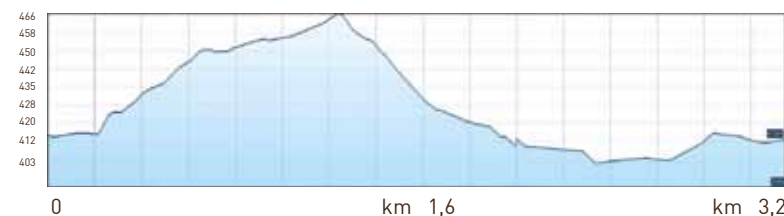
Ragazzi, Ragazze, Cadette: 1.6 km – 72 m di dislivello

Cadetti, Allievi, Allieve: 3.2 km – 144 m di dislivello

L'iscrizione alle Gare "Scoiattoli Trentini" è gratuita ed è compreso il pasta party.

PROGRAMMA

- 10.30** Ritrovo, conferma iscrizioni e ritiro pettorali presso Piazza XVI Artiglieria a Darzo.
- 11.30** Partenza da Piazza XVI Artiglieria a Darzo: Gara Ragazzi - Ragazze - Cadette 1 giro del circuito da km. 1,6 con dislivello 72 m.
- 11.45** Partenza da Piazza XVI Artiglieria a Darzo: Gara Cadetti - Allievi - Allieve; 2 giri dello stesso circuito da km. 3,2 con dislivello 144 m.
- 13.00** Inizio distribuzione Pasta party (pasta, formaggio, dolce, acqua) presso il Polivalente Darzo a cura Gruppo A.N.A. Darzo in collaborazione con Pro Loco Darzo. A seguire premiazione atleti e società.

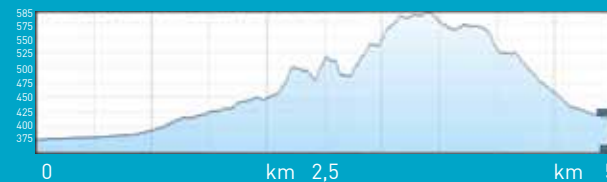


PASSEGGIATA NON COMPETITIVA "FAMILY"

5 km – 324 m di dislivello

Family corta e Baby: 1,240 km - 38 m di dislivello (arrivo presso Piazza XVI Artiglieria)

Le iscrizioni per la Gara Family dovranno essere effettuate presso la segreteria gara al Centro Sportivo Polivalente entro le ore 9.30; la quota di partecipazione è di 4,00 euro e per Baby under 10 gratuita; per il pranzo la quota sarà di 6,00 euro da versare all'atto dell'iscrizione. **I partecipanti dovranno firmare dichiarazione liberatoria, per i minorenni serve la sottoscrizione del genitore. Premio di partecipazione per tutti.**



PROGRAMMA

- 8.50** Ritrovo ed iscrizioni presso Centro Sportivo Polivalente di Darzo.
- 9.50** Partenza passeggiata non competitiva Family km 5 - dislivello 324 m e Baby e Family corta 1,240 km - dislivello 38 m con arrivo per entrambe in piazza a Darzo.
- 13.00** Inizio distribuzione Pasta party (pasta, formaggio, dolce, acqua) presso il Polivalente Darzo a cura Gruppo A.N.A. Darzo in collaborazione con Pro Loco Darzo.