



GRUPPO PODISTI ALBESI
Associazione Sportiva Dilettantistica
regolarmente affiliata F.I.D.A.L. – cod. CN018
p. IVA 02576410043
c.f. 90019670042
sede: c/o C.so Piave, 199/1 - 12051 ALBA CN
Tel.+ Fax: 017335859 – 0173283346
graziella.costa@alice.it
www.gruppopodistialbesi.com



NEWS N. 319

FEBBRAIO 2014

GARE UFFICIALIZZATE

12.01.2014	Alba	6a CorriAlba	1° num
26.01.2014	Trofarello	36° Cross di Trofarello	1° fuori prov.

APPUNTAMENTI PODISTICI

Gare ufficializzate

Dom. 9 Feb Asti
Km. 9,900 –competitiva+non-comp – iscrizione E. 6,00
Ritrovo ore 8,30 c/o Stadio Comunale di Asti - Partenza ore 10,00

Gare per conoscenza:

Dom 16 Feb Borgaretto - Cross
Km. 3,950 / 5,950 (maschile) – Km. 2,850 (femminile) – iscrizione E. 7,00
Ritrovo ore 8,15 – Partenze a partire dalle ore 9,15
Pre- iscrizione entro Giovedì 13 Feb ore 12,00 direttamente nella sezione on-line della propria società

Verona – Maratonina
Km. 21,097 – Partenza ore 10,00 c/o Palasport di Verona
Iscrizioni : info@enternow.it

Dom 23 Feb Salsomaggiore Terme
Km. 31,000 – km. 21,097 – km 10,000
Iscrizioni on-line: www.sdam.it

Anticipo Gare mese di Marzo:

Dom. 2 Mar Bra
Km. 15,400 – competitiva + non-comp – iscrizione E. 12,00
Pre- iscrizione entro Giovedì 27 Feb ore 12,00 direttamente nella sezione on-line della propria società

Dom 9 Mar Lago Maggiore – Gita Sociale
Km. 21,097 – Partenza pulman p.za Medford (davanti I Castelli) ore 6,30 precise

Sab 29/Dom 30 Mar Asti 24X 1ora
Come di consueto dare la propria adesione in tempo utile al CD

Dom 30 Mar Saluzzo
Km. 21,097 – competitiva – iscrizioni fino al 15 Marzo E. 20,00 – oltre E. 25,00
Iscrizioni : www.sdam.it

Per informazioni sul Calendario Fidal Cuneo 2014 competitive e non-competitive consultare il sito :
www.fidalcuneo.it sezione calendari e dispositivi – per il Regionale www.fidalpiemonte.it

CERTIFICATO MEDICO

Con la nuova normativa sul programma Fidal per il rinnovo delle tessere Fidal è tassativo inserire la data di scadenza del certificato medico, pertanto gli interessati che non hanno ancora inviato la copia del certificato in oggetto valido per la stagione in corso, sono pregati di inviarla/consegnarla in segreteria tempestivamente.

(esempio se la scadenza del certificato è al 15 marzo 2014 a partire dal 16 il tesseramento è sospeso e l'atleta non può iscriversi a gara alcuna – solo alle non-competitive)

RICHIESTA

Riceviamo dall'organizzazione "Telefono Azzurro" la richiesta di collaborazione consistente in :
allestimento di un banchetto per la distribuzione di "confezioni azzurre" composte da una pianta in cambio di un'offerta di E. 12,00 - nei giorni 12 e 13 Aprile 2014 in luogo/piazza da noi scelto in Alba

L'organizzazione si occuperà della fornitura dei fiori ed eventuali richieste di autorizzazioni per il suolo pubblico

La richiesta non comporta nessun impegno economico da parte nostra solo un po' di tempo.

I soci interessati a questa iniziativa possono rivolgersi al CD per ulteriori informazioni e dare l'eventuale adesione.

SERVIZIO CONSULENZA BENESSERE FISICO

Durante la riunione ordinaria del CD del 5 Feb si è assistito alla presentazione del Servizio in oggetto da parte del Team di Consulenti Sportivi dalla comprovata esperienza agonistica.

Ci viene proposto un Servizio di Consulenza gratuito a tutti i nostri soci interessati a migliorare il proprio benessere fisico e quindi anche le prestazioni sportive.

Pertanto viene proposto di organizzare uno o più incontri presso la nostra Sede di Alba, durante i quali verranno effettuati analisi di misurazione e soprattutto un test impedenziometrico accurato, in modo da rilevare alcuni dati importanti come: massa grassa, massa magra, ritenzione idrica, metabolismo basale, fabbisogno proteico, consistenza ossea ed altri ancora ...

Il test dura pochissimi minuti e, dopo aver elaborato tutti i dati, verranno fornite delle valutazioni personali complete e una proposta nutrizionale ed integrativa che si sposi perfettamente con le esigenze specifiche di ognuno.

Riteniamo la proposta interessante, pertanto i soci che intendono partecipare sono pregati di dare la propria adesione con cortese sollecitudine, in maniera tale da formare gruppi e stabilire orari (serali) per gli incontri.

