



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. 351

NOVEMBRE 2016

GARE UFFICIALIZZATE

02.10.2016	Montiglio	11° Podistica del Tartufo	n.c.
09.10.2016	Fossano	14° StraFossan	n.c.
16.10.2016	Monforte	Vigne's Trail	2° num
23/10/2016	Alba	29° Tr, Torrefazione moKafè	3° punt f.c.

APPUNTAMENTI PODISTICI Gare Ufficializzate

- 06.11.2016 Alba – Ecomaratona
Km. 42,195 – km. 21,000 – km. 10,000 - www.triangolosport.it
- Castellazzo
Km. 21,097 – competitiva – iscrizione E. 20,00 (entro il 5 nov oltre E. 25,00)
Km. 11,500 – non-competitiva – iscrizione E. 6,00
Ritrovo ore 7,30 Stadio Comunale – Partenza ore 9,30
Iscrizioni per entrambe le gare on-line
- 13.11.2016 Bistagno
Km. 9,000 – competitiva – iscrizione E. 6,00
Ritrovo ore 8,30 Palestra Comunale – Partenza ore 9,45
- 27.11.2016 Trino Vercellese
Km. 42,195 – competitiva – iscrizione E. 30,00 (entro il 31 ott)
E. 35,00 (entro il 24 nov) – E. 40,00 (il giorno della gara)
Km. 21,097 – competitiva – iscrizione E. 20,00 (entro il 31 ott)
E. 25,00 (entro il 24 nov) E. 30,00 (il giorno della gara)
Pre-iscrizione www.mysdam.net

Gare per conoscenza Novembre:

- 01.11.2016 Cavour – Applerun
Km. 10,000 – competitiva – www.applerun.it
- 13.11.2016 Diano d'Alba – Fr. Valle Talloria
Km. 12,000 / km. 6,000 – non-competitiva – Iscrizione E. 6,50
Ritrovo ore 9,00 c/o Cantine Giordano Vini – Partenza dalle 10,00 alle 10,30 ore
- Torino
Km. 21,097 + km. 10,000 – Parco del Valentino
www.equilibrarunningteam.it
- 27.11.2016 Morozzo - Cross
Km. 6,000 (maschile) – km. 4,000 (femminile) – competitiva – iscrizione E. 7,00
Ritrovo ore 8,00 c/o Circolo Acli – Partenza ore 9,00 (M) 9,45 (F)
Pre-iscrizione entro giovedì 24 nov nella sezione on-line della propria società



Anticipo per conoscenza gare Dicembre:

04.12.2016 Torino – km. 21,097 - Royal Half Marathon
08.12.2016 Fossano – km. 10,000 Trofeo Fruttero Sport

PALESTRA INVERNALE STAGIONE 2016-2017

Come di consueto è stato organizzato il corso di preparazione invernale, riservato ai soci del Gruppo, per il periodo da Giovedì **3 Novembre 2016** a Martedì **28 Febbraio 2017** presso la **palestra I.T.C.** (via P.Cillario – Alba)

- istruttore: **Prof. LUIGI TAPPELLA**
- giorni: Martedì dalle 20,00 alle 21,00
Giovedì dalle 20,00 alle 21,00

Ricordandovi l'importanza della **visita medica**, per frequentare la palestra è necessario il **certificato medico**, pertanto coloro che non l'hanno ancora effettuata sono pregati di provvedere in merito.

