



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. 315

OTTOBRE 2013

GARE UFFICIALIZZATE

03.09.2013	Guarene-Fr.Vaccheria	Corsa Campestre non-competitiva	2° num.
04.09.2013	Alba-Borgo Moretta	18° Giro Notturno del Borgo	2° num.
05.09.2013	Priocca	Corsa Podistica non-competitiva	2° num.
06.09.2013	Montà d'Alba	Corri Montà	2° num.
08.09.2013	Feisoglio	Le Quattro Cappelle	2° num.
10.09.2013	Magliano Alfieri	Correre con Alfieri	2° num.
12.09.2013	Alba	Mennea Day – mt.200	-
15.09.2013	Fossano-Rif.Migliorero	Staffetta	-
	Alba	Corri sotto le Torri	3° num
22.09.2013	Cherasco	Doi Pass per Cherasco	2° num.
26.09.2013	Alba	Mt.5000 – 3° Prova Camp. Sociale	-
28.09.2013	Cuneo – Michelin	12km di Cuneo	n.c.
29.09.2013	S.Stefano Belbo	Trial del Moscato	3° num.

APPUNTAMENTI PODISTICI

Gare ufficializzate

- Dom. 06.10 Belveglio (AT)
Km. 11,500 – competitiva + non-competitiva – Iscrizione E. 6,00
Ritrovo ore 8,00 c/o Bar Il Castello – Partenza ore 10,15
- Sab. 12.10 Castellerò d'Asti
Km. 7,500 – competitiva + non-competitiva – Iscrizione E. 7,00
Ritrovo ore 16,00 Piazza romita – partenza ore 17,00
- Dom. 13.10 Fossano – 6° Prova Prov.le Camp. di Società
Km. 10,000 – competitiva – iscrizione E. 7,00
Km. 6,000 – non-competitiva – Iscrizione E. 5,00
Ritrovo ore 8,30 c/o Campo di Atletica
Partenza comp. ore 10,00 – non-comp. ore 10,05
Pre-iscrizioni per la competitiva entro Giovedì 10 Ottobre ore 12,00 direttamente nella sezione on-line della propria società
- Sab. 19.10 Mondovì
Mt. 2.200 Cronoscalata – competitiva – Iscrizione E. 6,00
Ritrovo ore 14,30 Carassone – Partenza a cronometro a 1 min a partire dalle 15,30
Pre-iscrizioni entro Mercoledì 16 Ottobre ore 12,00
- Dom. 20.10 San Rocco Seno d'Elvio
Km. 10,000 – non-competitiva – Iscrizione E. 6,00
Ritrovo ore 8,00 c/o Az. Agr. Piazza – Partenza ore 9,30

Dom. 27.10 Alba – Trofeo Mokafè – 7a Prova Prov.le Camp. di Società
 25a Prova Corripiemonte 2013
 Km. 9,500 – competitiva - Iscrizione E. 7,00 + non-competitiva - Iscrizione E. 6,00
 Ritrovo ore 7,00 Campo di Atletica S.Cassiano – Partenza ore 9,30 c/o Torref. Mokafè
Pre-iscrizioni pre la competitiva entro giovedì 24 ottobre ore 12,00 direttamente nella sezione on-line della propria società

Gare non-ufficializzate per conoscenza:

Dom. 06.10 Cuneo – Eco Trial – km. 26,000 / 15,000

Dom. 13.10 Novi Ligure – km. 21,097 Maratonina

Dom. 20.10 San Paolo Solbrito – km. 12,000

PALESTRA INVERNALE STAGIONE 2013-2014

Come di consueto è stato organizzato il corso di preparazione invernale aperto a tutti i soci del Gruppo Podisti Albesi Mokafè, per il periodo dal **5 Novembre 2013** al **27 Febbraio 2014** 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

3a Prova Campionato Sociale 2013 – 5000 mt Pista

Alba – Campo di Atletica San Cassiano – Giovedì 26 Settembre 2013

Cognome	Nome	tempo
ARNAUDO	ALESSANDRO	17'40"
TESTA	ERIKA	19'15"
FILANTE	MAURIZIO	19'43"
BUSO	MASSIMO	19'47"
GIANCARLO	RINALDI	19'48"
ALLOCCO	SIMONE	19'51"
CERVELLA	FILIPPO	20'06"
PIANTA	FABIO	20'27"
BERBOTTO	SILVIO	20'28"
ROSSELLI	GUIDO	20'45"
PIZZORNI	GIOVANNI	20'54"
SECCO	LORENZO	21'26"
CHIARLE	CLAUDIO	21'28"
FERRARIO	PIER LUIGI	21'30"
MINUTO	STEFANO	21'38"

Cognome	Nome	tempo
VIGLINO	UGO	22'04"
MONTICONE	FABIO	22'07"
SCARZELLO	GIANCARLO	22'53"
GERMANO	GIORGIO	22'57"
MONTICONE	BRUNO	22'59"
SAVIGLIANO	GIANPAOLO	23'05"
BOCCHINO	MAURO	23'16"
MILANESIO	CRISTINA	24'26"
PANZIERA	FLORIANO	24'27"
MARINO	PIERO	24'49"
NEGRO	SILVIA	26'12"
LORA	MARIA GRAZIA	27'59"
MANASSERO	P.DOMENICO	28'05"
MONTICONE	TAMARA	31'47"
CERRATO	CATERINA	33'15"

Starter: Galliano Guido

Tempi: Franco Francesco

Segreteria: Costa Graziella – Matrella Claudia

BENVENUTA e CONGRATULAZIONI a

Max Vullo , Monica, Samuele e Giovanni per la nascita di Silvana il 9 Settembre

