



GRUPPO PODISTI ALBESI
Associazione Sportiva Dilettantistica
F.I.D.A.L. cod. CN018 – U.I.S.P. cod. A180783
p. IVA 02576410043
c.f. 90019670042
sede: c/o TURISTALBA CAMPING SRL
c.so Piave 219 - 12051 ALBA CN
graziella.costa@alice.it
c.graziella05@gmail.com
www.gruppopodistialbesi.com

**GRUPPO
PODISTI
ALBESI**

NEWS N. 386

Ottobre 2019

GARE UFFICIALIZZATE

29.08.2019	Santa Vittoria d'Alba	Marcia per le vie del Moscato	3° num
01.09.2019	San Damiano d'Asti	Corricollina trail	3° num
02.09.2019	Ricca di Diano d'Alba	Passeggiata ecologica	2° num
03.09.2019	Castagnito	Marcia nelle vigne	3° num
04.09.2019	Alba borgo Moretta	24° giro per il Borgo	2° num
08.09.2019	Roddi	SportAbili in Movimento	//
"	Canelli	11° CorriPiemonte + Camp. It. 10km	//
10.09.2019	Vaccheria di Guarene	Corsa Avis di Vaccheria	2° num

APPUNTAMENTI PODISTICI Gare Ufficializzate

Dom 6 Ott	Pocapaglia Km. 11,500 / km. 6,000 - non-competitiva – iscrizione E. 7,00 Ritrovo ore 9,00 America dei Boschi – Partenza Ore 10,00
Dom 13 Ott	Fossano Km. 10,000 competitiva – km. 5,000 non-competitiva – iscrizione E. 8,00 Ritrovo ore 8,00 Campo di Atletica – Partenza ore 9,30 Competitiva pre-iscrizione nella sezione on-line della propria società entro Giovedì 10
Dom 20 Ott	San Paolo Solbrito Km. 11,800 competitiva – iscrizione E. 9,00 Km. 6,500 non-competitiva- iscrizione E. 7,00 Ritrovo ore 8,00 c/o Oratorio – Partenza ore 9,30



Gare per conoscenza:

Dom 6 Ott	Montiglio Monferrato Km. 8,000 – competitiva – iscrizione E. 8,00 Pre-iscrizione nella sezione on-line della propria società entro Mercoledì 3
Dom 13 Ott	Novi Ligure Km. 21,097 – competitiva – iscrizione E. 18,00 (x gruppi +10) Pre-iscrizione nella sezione on-line della propria società entro Giovedì 10
Dom 27 Ott	Alba – Ecomaratona Km 42,195 – km. 21 – km. 10 Iscrizione www.triangolosport.it

Dispositivi consultabili sul sito: www.gruppopodistialbesi.com “programma delle gare” e sulla pagina FB “gruppo podisti albesi”

***** manifestazioni organizzate/patrociate dal Gruppo Podisti Albesi

PALESTRA INVERNALE STAGIONE 2019-2020

Come di consueto è stato organizzato il corso di preparazione invernale, riservato ai soci del Gruppo, per il periodo da **Martedì 5 Novembre 2019** a **Giovedì 27 Febbraio 2020** 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**,

