



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. 314

SETTEMBRE 2013

GARE UFFICIALIZZATE

04.08.2013	Celle Macra	13° Sentiero degli Acciugai	n.c.
06.08.2013	Catellinaldo	30°giro Notturmo	2° num
08.08.2013	Barolo	4° Barolo in corsa	1° num
09.08.2013	Cassinasco	13a Corsa nei boschi	2° num
17.08.2013	Govone	1a Corsa govonese	2° num
18.08.2013	Sinio	Corsa Avis	2° num
21.08.2013	Roddi	Corsa del grano	2° num
22.08.2013	Monfallito	28a corsa di Monfallito	n.c.
25.08.2013	Dogliani	Corri con noi – 3a ediz.	2° num
30.08.2013	Castagnito	Marcia nelle vigne	2° num

APPUNTAMENTI PODISTICI

Gare ufficializzate

Mar 3 Set	Guarene - Fr. Vaccheria Km. 6,000 – non-competitiva – iscrizione E. 6,00 Ritrovo ore 19,00 Centro Sportivo Vaccheria – Partenza ore 19,45
Mer 4 Set	Alba – Borgo Moretta Km. 6,300 – non-competitiva – iscrizione E. 7,00 Ritrovo ore 19,00 c/o Parrocchia – Partenza ore 20,30
Gio 5 Set	Priocca Km. 6,000 – non-competitiva – iscrizione e. 6,00 Ritrovo ore 18,00 c/o piazzale della Chiesa – Partenza ore 19,30
Ven 6 Set	Montà d'Alba Km. 7,000 – non-competitiva – iscrizione E. 5,00 Ritrovo ore 19,00 piazza San Michele – partenza ore 20,00
Dom 8 Set	Feisoglio Km. 8,000 competitiva – Km. 5 non-competitiva – iscrizione E. 7,00 Ritrovo ore 8,30 p.za XX Settembre – Partenza ore 9,30 <u>Per la gara competitiva: Pre- iscrizione entro Giovedì 5 Settembre ore 12,00 direttamente nella sezione on-line della propria società</u>
Mar 10 Set	Magliano Alfieri Km. 6,000 – non-competitiva – iscrizione e. 6,00 Ritrovo ore 18,00 c/o pastificio Alfieri – Partenza ore 19.30
Gio 12 Set	Alba – Campo di Atletica S.Cassiano – Mennea Day Mt. 200 – competitiva e non-competitiva – Iscrizione E. 1,00 Ritrovo ore 17,30 – Partenze per fasce di età a partire dalle ore 18,30 <u>Per i tesserati Fidal pre-iscrizione entro Martedì 10 Settembre direttamente nella sezione on-line della propria società</u> Per i non tesserati Fidal iscrizioni sul posto

- Dom 15 Set Fossano – Rifugio Migliorero E' RICHIESTA LA MASSIMA PARTECIPAZIONE
 Squadre composte da 9 atleti – costo x squadra E. 90,00
 Ritrovo ore 7,00 c/o Castello Acaja – Partenza 1° frazionista ore 7,30
Gli interessati sono pregati di dare la propria adesione entro Domenica 8 x concordare / stabilire frazione ed orario
- Gio 19 Set Caramagna
 Km. 7,000 – non-competitiva – iscrizione E. 6,00
 Ritrovo ore 18,30 p.za Boetti – Partenza ore 20,00
- Dom 22 Set Cherasco
 Km. 8,500 e km. 5,000 – non-competitiva – iscrizione E. 6,00
 Ritrovo ore 9,00 c/o Arco di Porta Napoleone – partenza ore 10,30
 Preiscrizioni entro martedì 18 Settembre
- Gio 26 Set Alba – **3a Prova Campionato Sociale**
 Mt. 5000 – Campo di Atletica di San Cassiano
 Seguirà composizione batterie e programma dettagliato
- Sab 28 Set Cuneo - Michelin
 Km. 12,000 – competitiva – iscrizione E. 7,00
 Ritrovo ore 14,30 c/o monumento alla Resistenza – Partenza ore 16,00
Preiscrizioni tassativo entro Mercoledì 25 settembre ore 12,00
- Dom 29 Set Santo Stefano Belbo
 Km. 50,000 e km. 20,000 competitiva + km. 11,000 non-competitiva
 Ritrovo e Partenza p.za Umberto I
 Km. 50 Partenza ore 7,30 – iscrizione E.36,00 entro il 17/9 – dal 18/9 E. 41,00
 Km. 20 Partenza ore 9,30 – iscrizione E.16,00 entro il 17/0 – dal 18/9 E, 21,00
 Km. 11 Partenza ore 10,00 – iscrizione E. 9,00
 Gli interessati possono effettuare il pagamento e comunicarlo successivamente in segreteria che provvederà ad inoltrare l'iscrizione presso l'organizzazione bonifico bancario : IBAN : IT46P0760110200001004456685 intestato a ASD DYNAMIC CENTER VALLE BELBO via L. Incisa 14 - 12058 - Santo Stefano Belbo
versamento c/c postale : N° 1004456685 intestato a ASD DYNAMIC CENTER VALLE BELBO via L. Incisa 14 - 12058 - Santo Stefano Belbo

Gare non-ufficializzate per conoscenza

- Dom 15 Set Alba
 Km. 4,000 o 8,000 – non competitiva – iscrizione E. 5,00
 Ritrovo ore 8,30 p.za Garibaldi – Partenza ore 10,00
 Villanova d'Asti
 Km. 10,000 – competitiva – iscrizioni E. 6,00
 Ritrovo ore 8,00 p.za del mercato – Partenza ore 9,15
 Pre-iscrizioni entro Giovedì 12 Settembre direttamente nella sezione on-line della propria società

Anticipo gara di Novembre

- Dom 3 Nov Alba - 4a Ecomaratona
 Partenza ore 9,00 – p.za Duomo
 Maratona: E. 40 entro il 30/9 – E. 45 fino al 30/10
 ½ Maratona: E. 30 entro il 30/9 – E. 35 fino al 30/10
 Marcia: E. 10,00
 Gli interessati possono effettuare il pagamento e comunicarlo successivamente in segreteria che provvederà ad inoltrare l'iscrizione presso l'organizzazione bonifico bancario intestato a Triangolo Sport ASD IBAN: IT75S0853022505000210108759 - Banca d'Alba - Alba Sede
 BIC: ICRAITRREQ0 - Nella causale indicare nome, cognome e gara scelta:
 A=Maratona B=Mezza M. C= Marcia

Complimenti ...

agli atleti che hanno onorato la nostra società partecipando ai World Master Games 2013 svolti a Torino:

Renato Agnello : 2° class. MM75 – MT. 800 (medaglia d'argento)

Giancarlo Scarzello e Maurizio Filante – Mezza Maratona

Pergiani Garbero – mt. 5000



PER CONOSCENZA:

Riceviamo la seguente Convenzione con fisioterapista

Lo sapevate che il trattamento del tendine sovra rotuleo permette alla rotula in spinta di muoversi bene e senza limitazioni? E che il polpaccio ha un ruolo importantissimo nella messa in appoggio del piede? Il concetto è : più il muscolo rimane "morbido" ed elastico, più esprime forza, resistenza, velocità e previene l'infortunio.

Fenoglio Stefania Massofisioterapista

Terapie per:

- Tendiniti, sindrome cuffia dei rotatori, algie muscolari
- Contratture, stiramenti, strappi
- Recupero funzionale post traumatico
- Lombalgia, lombosciatalgia, cervicalgia

La convenzione prevede: terapia a €45 con fattura detraibile e al raggiungimento di numero 7 sedute una terapia in omaggio.

Stefania Fenoglio
[C.so Michele Coppino 14](#)
[12051 Alba](#)
Cell 333. [7511683](#)

Gli interessati che si presenteranno asserendo di appartenere al Gruppo Podisti Albesi potranno usufruire di tale convenzione