

YESWE SPORTS

A.S.C.
Attività Sportive Confederato
Comitato Regionale Lombardia



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



GALLA "NORDIC WALKING"[®]

MANIFESTAZIONE NON COMPETITIVA

DOMENICA 8 LUGLIO 2018 PARTENZA
H 9.30



LOCALITA': Gallarate/Boschina

Percorso 10 Km
Iscrizione € 10



SEMINARIO

SILVANO MORONI
NORDIC WALKING

PER LA PREVENZIONE MEDICA

GIOVEDI' 5 LUGLIO - H 21.00

GALLARATE SALA IMPERO - VIA VERDI 2

Ospite: MICHELA URH

A.S.C.
Attività Sportive Confederato
Comitato Regionale Lombardia



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

con la collaborazione
tecnico-logistica di



con il patrocinio del Comune di
Gallarate - Assessorato dello Sport

G città di
Gallarate

PERCORSO

La manifestazione sarà della lunghezza di circa 10 km con partenza dal territorio detto "Boschina", un'area immersa nel verde inclusa nel Parco Lombardo del Ticino, dove il bastone può lavorare perfettamente, e si estende alle zone umide e pianeggianti dei "fontanili" di Besnate, attraverso le colline moreniche di Jerago, e Centenate per rientrare nuovamente a Gallarate Boschina. Il percorso sarà tracciato e presidiato da volontari.

Punto fermo è la possibilità di non correre, ma di camminare con il gesto tecnico controllato e con l'uso dei famosi "Bastoncini".

Tempo massimo 2',30".

PROGRAMMA GIORNALIERO

Ore 9.00 - partenza apripista a piedi

Ore 9.30 - partenza manifestazione

Ore 12.00 - chiusura arrivi

Ore 12.30 - consegna pacchi gara e medaglie di partecipazione

Ore 13.00 - chiusura evento

Si consiglia di parcheggiare le autovetture in Viale dei Tigli.

In caso di maltempo la gara potrà essere rinviata alla domenica successiva.

INFORMAZIONI

Tel: +39 346 4928494

Email: yes@yeswesports.it

www.yeswesports.it

ISCRIZIONE

€ 10,00 a persona

Preiscrizioni:

FacebookGallaNordicTrail e

www.eventbrite.it fino a due giorni prima della gara;

Pagamento con bonifico bancario intestato Bellissima Terra Coop. Soc. arl - IT63F0200810804000104535320 (nella causale specificare il nome del partecipante).

Iscrizione il giorno della gara entro le ore 9.00.

Deve essere presentato il certificato medico per attività sportiva non agonistica oppure autocertificazione di assunzione personale di responsabilità.

SEMINARIO

NORDIC WALKING PER LA PREVENZIONE MEDICA

GIOVEDÌ 5 LUGLIO - H 21.00 GALLARATE SALA IMPERO - VIA VERDI 2

Silvano Moroni

Scuola Walking Trail Italia, Guida Escursionistica, Istruttore di Sci Alpinismo, Istruttore Nazionale e Formatore ASC/CONI

La pratica del Nordic Walking

Neva Agostini

Dirigente Medico presso il Reparto Cardiologia Ospedale S. Antonio Abate di Gallarate

Il Nordic Walking al servizio della prevenzione medica

Moderatore: Roberto Bulegato



Ospite **Michela Urh** Ultra Trail Runner
vincitrice della Bettelmatt Ultra Trail 2017



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
REGIONALE
LIGURIA
ITALIA

con la collaborazione
tecnico-logistica di



con il patrocinio del Comune di
Gallarate - Assessorato dello Sport

Gallarate



YESWESPORTS

PROGETTO PER LO SVILUPPO E LA PROMOZIONE
DEL TURISMO SPORTIVO E AMBIENTALE
WWW.YESWESPORTS.IT - FB/YESWESPORTS