

Associazione «Caputmundi»

Con il Patrocinio
del Comune di
Camposampiero

Affiliato LIBERTAS

VADO di CORSA

allenamento podistico di gruppo

APPUNTAMENTO

Area Village: ogni
martedì presso
Villa Campello
Camposampiero (PD)

20.00: raduno
20.15: riscaldamento
20.30: partenza
21.30: rientro

Ristoro al termine

ABBIGLIAMENTO

- Equipaggiamento sportivo adeguato
- Obbligatorio indumento ad alta visibilità
- Consigliata torcia portatile nel periodo invernale

Da
Martedì
21 aprile
2015

Che cos'è

È un allenamento podistico di gruppo che si svolge all'aperto ed in forma continuativa.

Il progetto nasce per permettere a tutti di sperimentare in modo organizzato i benefici dell'attività fisica della corsa e della camminata e come occasione per la promozione di corretti stili di vita, associando la cultura della salute a quella della solidarietà.

Ci poniamo l'obiettivo di fare sport e creare aggregazione, valorizzando il territorio e le relazioni tra le persone.

I percorsi attraverso i luoghi di Camposampiero hanno l'intento di ravvivare i nostri quartieri nelle ore serali e aumentare la percezione di sicurezza.

Il tema della solidarietà è valore fondante di «Caputmundi»: il ricavato di questa ed altre iniziative sarà destinato a sostenere progetti solidali a beneficio della comunità.

Quando

L'iniziativa è prevista ogni martedì del mese a partire da aprile 2015. Viene sospesa nei mesi di luglio e agosto. Riprende a settembre.

Come

Si può scegliere tra corsa a piedi o camminata per le strade e i percorsi di Camposampiero. I percorsi - non esclusivi - possono variare.

Distanze variabili dai 6 ai 10 Km per la corsa e dai 3 ai 5 Km per la camminata.

In base alle proprie capacità si seguono i pace-maker con le seguenti andature: 5'00" Km; 5'30" Km; 6'00" Km; 6'30" Km.

Camminata sportiva entro un tempo indicativo di 1 ora e 30'.

I partecipanti devono essere in possesso di Certificato medico sportivo non agonistico.

Si prega di segnalare la presenza di persone con disabilità motoria in modo da consentire all'organizzazione di preparare adeguatamente i percorsi.

Si può partecipare col proprio cane obbligatoriamente al guinzaglio e nel rispetto dei regolamenti comunali.

www.associazionecaputmundi.it



REGOLAMENTO

L'adesione comporta il versamento di una quota di iscrizione, unitamente alla consapevolezza di partecipare ad una attività fisico-sportiva che va affrontata solamente in condizioni di buona salute.

L'iscrizione e il versamento della relativa quota annuale di **25 euro** comprende i seguenti servizi:

- **Iscrizione** all'Associazione Caputmundi e fruizione dei benefici relativi all'affiliazione con LIBERTAS
- **Copertura assicurativa** responsabilità civile verso terzi e infortuni
- Ingresso all'**Area Village**
- **Deposito** zaini, borse, biciclette (non custodito)
- Dotazione di un **indumento ad alta visibilità**
- Fase di riscaldamento, assistenza tecnica durante il percorso, **servizio di ristoro**
- Comunicazioni e news

All'atto dell'iscrizione verrà rilasciata una tessera personale e non cedibile a terzi, da portare con sé e da esibire se richiesto dall'organizzazione.

È obbligatorio indossare il capo ad alta visibilità già all'ingresso dell'Area Village.

Il servizio di assistenza tecnica e scorta è riservato a chi segue i percorsi predisposti dall'organizzazione e indossa l'abbigliamento prescritto.

Ci si deve inoltre attenere alle andature dei pace-maker (accompagnatori qualificati) e rispettare il Codice della Strada.

Con il contributo di



Area Village Villa Campello

