



Runners Maratoneti BERZANTINA



26 agosto 2018

# 5 Passi in Val Carlina Memorial "Giorgio Pasquali"

nona edizione

Partenza da Lizzano in Belvedere (Bo)

nencinisport.com

Corsa competitiva di km 18,5

Corsa ludico motoria di km 9

Corsa per bambini km 3

Sponsored by

**HOKA** ONE ONE

 **UISP**  
sportper tutti  
Comitato di Bologna

[www.5passiinvalcarlina.it](http://www.5passiinvalcarlina.it)

## ISCRIZIONI

Iscrizioni via mail all'indirizzo: [iscrizione@5passiinvalcarlina.it](mailto:iscrizione@5passiinvalcarlina.it)

Specificare nella mail:

Cognome - Nome - Anno di nascita - Nome della società.

In alternativa ci si può iscrivere inviando i dati al numero di

Cellulare 3472393667, E-mail: [info@5passiinvalcarlina.it](mailto:info@5passiinvalcarlina.it).

15° Prova del Circuito App.no Pistoiese e Bolognese indetto dall'Ass. Transapp

## QUOTA D'ISCRIZIONE

Iscrizioni fino a venerdì 24 agosto alle ore 24:00 € 8,00

Iscrizioni giorno della gara € 10,00 - non competitiva/camminata € 2,00

corsa per bambini € 2,00

**Premio di partecipazione per tutti gli iscritti**

## RITROVO

Ore 8:30 a Lizzano in Belvedere (Bo) - Piazza Guglielmo Marconi

## PARTENZE

Ore 9:00 competitiva e ludico motoria - Ore 9:15 Corsa per bambini

## ASSISTENZA

5 Ristori lungo il percorso

## CRONOMETRAGGIO

Giudici e Cronometristi UISP

## RESPONSABILITÀ

I partecipanti dovranno dimostrare di essere in regola con le vigenti norme di tutela sanitaria e di rispettare il codice della strada durante la corsa.

## PREMIAZIONI

Premiazioni Società: ore 10:30

Premiazioni competitivi: appena pronte le classifiche UISP

## SOCIETÀ'

Alla prima RICCO PREMIO. Dalla 2<sup>a</sup> alla 10<sup>a</sup> ricchi premi  
Alle società con più di 10 iscritti ulteriori premi (le società saranno premiate in base agli iscritti entro venerdì ore 24:00)

## CATEGORIE ADULTI

I PRIMI 3 CLASSIFICATI ASSOLUTI (cat. maschili e femminili) saranno esclusi da premiazioni di categoria e premiati con **RICCO PREMIO**

### MASCHILE

<b>CATEGORIA A</b>	Nati dal 2000 al 1979	Premiati: 12
<b>CATEGORIA B</b>	Nati dal 1978 al 1969	Premiati: 15
<b>CATEGORIA C</b>	Nati dal 1968 al 1959	Premiati: 15
<b>CATEGORIA D</b>	Nati dal 1958 al 1949	Premiati: 10
<b>CAT. ORO</b>	Nati dal 1948 e precedenti	Premiati: 3

### FEMMINILE

<b>CATEGORIA E</b>	Nate dal 2000 al 1979	Premiate: 10
<b>CATEGORIA F</b>	Nate dal 1978 al 1969	Premiate: 15
<b>CATEGORIA G</b>	Nate dal 1968 al 1959	Premiate: 10
<b>CATEGORIA H</b>	Nate dal 1958 e precedenti	Premiate: 4

## CATEGORIE GIOVANILI

**Mini Podistica Km. 1,300/0,500 - Partenza ore 9:45**

<b>PULCINI / E</b>	Da 8 a 9 anni	Premiati: 3
<b>ESORDIENTI/E</b>	Da 10 a 11 anni	Premiati: 3
<b>RAGAZZI / E</b>	Da 12 a 13 anni	Premiati: 3
<b>CADETTI / E</b>	Da 14 a 15 anni	Premiati: 3
<b>ALLIEVI / E</b>	Da 16 a 17 anni	Premiati: 3

Si potrà usufruire di un massaggio Gratis prima e dopo la gara da **Emiliano Marchese** massofisioterapista massaggiatore sportivo



Distanza (km)

Lunghezza Km 18,74 Altitudine Max 937 m Dislivello complessivo 692 m - Partenza/Arrivo 645 m

### LA "VAL CARLINA"

Questa valle è caratterizzata dalla crescita spontanea della Carlina, una pianta che si estende in grandi quantità nel territorio del Corno alle Scale. Abita su terreni silicei e calcarei dai 400 ai 2000 metri d'altitudine. Le sue foglie, spinose, sono disposte a raggiera e i suoi fiori compaiono nel periodo dell'anno che va da luglio ad ottobre. Il fiore della Carlina è sensibile ai cambiamenti meteorologici: quando il tempo è bello, le bratte sono ben aperte e distese, in previsione di maltempo s'inclinano verso l'interno. Possiamo perciò considerarla come un piccolo igrometro. Viene utilizzata anche per scopi curativi: ha proprietà cicatrizzanti, diuretiche, sudorifere e serve per curare influenza, aczema, acne e fegato.

