



**CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA**

---

Vicenza 18 Giugno 2014



**CIRCOLARE NR. 1865**

Responsabili Attività: R: Eberle & M. Lovato

**Campionato Nazionale  
Nordic Walking Regolarità valido anche per il  
Campionato Nazionale Bancari  
Barbarano Vicentino sabato 5 luglio 2014  
1h Short - 6h Endurance**

---

**NORDIC WALKING**

**Nordic Walking:** Grado di difficoltà: **Medio/Facile**

**Punti fedeltà open air: 10**



**Millegrobbe, il dopo gara.**

---

**CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA**

Sede legale via Btg. Framarin, 18 - 36100 Vicenza – C.F.95026590240

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448 e-mail: [circolo@popvi.it](mailto:circolo@popvi.it) - [www.popolarevicenza.it/circolo](http://www.popolarevicenza.it/circolo)

Orario di apertura al pubblico della Segreteria: Lunedì-Mercoledì e Venerdì dalle 14,00 alle 16,00



## **CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA**

---

Dopo le partecipazioni agonistiche alla Littorina ed alla Millegrobbe dove abbiamo ben camminato in allegra compagnia, il Team Open Air propone di partecipare al Campionato Nazionale Nordic Walking Regolarità, valido anche per il Campionato Nazionale Bancari, organizzato dall'amico Remo Longin nel contesto del Festival Endurance, nella specialità 1H short. Sostanzialmente si tratta di camminare in un circuito per un'ora, cercando di centrare la media dei 6 km, praticamente 1 Kmt. Ogni 10 minuti, la stessa velocità che abbiamo tenuto alla Littorina ed alla Millegrobbe. Importante è poi cercare di applicare la tecnica in modo corretto e di non superare i 6,5 km, altrimenti si prendono delle penalità. Per i dettagli vedi il regolamento allegato.

### **PROGRAMMA PER SABATO 5 LUGLIO 2014-06-13**

Entro le ore 15 - Ritrovo direttamente a Barbarano Vicentino presso il Campo Sportivo, ci sarà adeguata cartellonistica per raggiungere il punto di partenza dove saranno distribuiti il pettorale, il timer ed il pacco gara. Ci prepareremo per la gara con un po' di riscaldamento, si fa per dire, visto che saremo a luglio.

Dalle ore 16 partenza singola con 5 secondi di intervallo, per il percorso a circuito da ripetere 4 volte,

Ci troveremo poi per commentare la gara e per un piacevole momento di relax a base di prosecco fresco.

Rientro libero per chi non vuole o non può attendere le premiazioni.

Equipaggiamento – scarpe leggere ed aerate possibilmente, ma con buon grippaggio. Bastoncini in ordine, cappellino e completo leggero, ricambio in bagagliaio.

**Iscrizioni on line entro mercoledì 2 luglio 2014 indicando la data di nascita.**

**Costo Soci € 5 - under 16 accompagnati gratis**

**Ospiti € 17,00 (la quota comprende, oltre l'iscrizione alla manifestazione con gadget, il pasta party, i ristori, l'assistenza medica, il supporto dei coordinatori Open Air, l'aperitivo del Circolo, la copertura assicurativa r.c. Circolo)**

Come di consueto agli iscritti saranno fornite, via e-mail, informazioni aggiornate alla vigilia della gara e la convocazione per una sessione di allenamento con data ed orari da definire nella settimana precedente la gara.

**CIRCOLO DIPENDENTI BPVI**

---

**CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA**

Sede legale via Btg. Framarin, 18 - 36100 Vicenza – C.F.95026590240

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448 e-mail: [circolo@popvi.it](mailto:circolo@popvi.it) - [www.popolarevicenza.it/circolo](http://www.popolarevicenza.it/circolo)

Orario di apertura al pubblico della Segreteria: Lunedì-Mercoledì e Venerdì dalle 14,00 alle 16,00



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA



Saint Tropez  
elite club



A.S.D. Palestra  
Saint Tropez  
Dueville

ORGANIZZA

Campionato  
Nazionale  
NORDIC  
WALKING  
REGOLARITA'

+ Campionato  
Nazionale  
Bancari

BARBARANO VICENTINO  
SABATO 5 LUGLIO 2014

1h SHORT 16:00-17:00

6h ENDURANCE 15:00-21:00



web [www.palestrasainttropez.it](http://www.palestrasainttropez.it)  
mail [info@palestrasainttropez.it](mailto:info@palestrasainttropez.it)  
tel 0444591559 cell 3402779075



A.S.D. Saint Tropez  
Via della Repubblica, 4/6  
Dueville (VI)



## **CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA**

---

### **REGOLAMENTO DISCIPLINA NORDIC WALKING PROVE DI REGOLARITA'**

Art. 1 I concorrenti devono usare due bastoncini con apposita impugnatura per tecnica adatta al nordic walking.

Art. 2 E' vietato correre, i partecipanti dovranno tenere sempre un piede a contatto con il terreno.

Unici passi ammessi: passo alternato e passo spinta.

Art. 3 L'appoggio del piede a terra deve essere fatto con la rullata, prima appoggio del tallone a seguire appoggio della pianta conclusione con la spinta dell'avampiede.

Art. 4 Il braccio in fase di massima spinta deve creare una linea unica con il bastoncino.

Art. 5 Nel momento di massima spinta deve esserci l'apertura della mano e la chiusura della stessa nella fase di avanzamento del bastoncino.

Art. 6 Mantenere la posizione di postura corretta, busto diritto leggermente spostato in avanti, testa dritta e sguardo all'orizzonte.

Art. 7 Leggera torsione del busto e spalle (20°-25° circa) rispetto al bacino nel momento della spinta del braccio indietro.

Art. 8 Le manifestazioni sono a carattere di regolarità: si afferma il partecipante che si avvicina al tempo prestabilito su media oraria da rispettare, scritta nel regolamento della specifica manifestazione e/o comunicata verbalmente prima della partenza oppure con cartello esposto lungo lo stesso percorso.

Art. 9 I tempi prestabiliti POTRANNO essere due, uno per la categoria SPORT e uno per la categoria FITNESS; entrambe le categorie prevedono le classifiche maschili e femminili. A discrezione dell'organizzatore la scelta può vertere su una unica categoria. Con apposite rilevazioni tecniche possono essere incluse variazioni di medie su tratti diversi.

Art. 10 La mancata osservanza degli articoli Nr. 1-2-3-4-5-6-7-12 comporta la sanzione da 0 a 10 punti di penalità, applicata da istruttori qualificati posizionati lungo il percorso. I giudici saranno coordinati da un responsabile della gara (maestro o master trainer).

Art. 11 I punti di penalità saranno tramutati in minuti di penalizzazione che verranno tolti o aggiunti al tempo realizzato, rispetto al tempo di riferimento

Art. 12 E' proibito l'uso di sistemi satellitari indicanti la velocità. La distanza precisa del percorso non viene mai comunicata prima della partenza

---

### **CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA**

Sede legale via Btg. Framarin, 18 - 36100 Vicenza – C.F.95026590240

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448 e-mail: [circolo@popvi.it](mailto:circolo@popvi.it) - [www.popolarevicenza.it/circolo](http://www.popolarevicenza.it/circolo)

Orario di apertura al pubblico della Segreteria: Lunedì-Mercoledì e Venerdì dalle 14,00 alle 16,00



## **CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA**

---

### **1ORA SHORT**

Partenza individuale a cronometro con concorrenti distanziati di 5 sec dalle ore 16.00 alle ore 16.10 da Barbarano Vicentino; percorso a circuito da ripetere 4 volte.

Vince il concorrente che percorre 4 (quattro) giri rispettando la media oraria al netto delle penalità.

Le penalità vengono applicate da 3 giudici in postazione fissa più un giudice arbitro, la giuria viene completata da altri tre giudici vaganti. Viene considerata la somma delle penalità e non la media, ogni 10 penalità viene tolto un giro.

Velocità di riferimento 6km/h — Velocità di percorrenza = Distanza percorsa in Km : Tempo.  
Nel computo totale non vengono calcolate le soste per i rifornimenti.

Prima della partenza Obbligatorio indossare il pettorale numerato ben visibile sul petto.  
Il cartellino segnagiri sul dorso + il cip rileva tempo sul polso dx o sx

Superamento dei 6.5 km/h = 30 punti di penalizzazione = meno tre giri + penalità assegnate dai giudici

Obbligatorio consegnare al personale preposto appena passato il traguardo il chip rilevamento tempi, il cartellino segnagiri ed il pettorale numerato. La mancata osservazione di queste norme comporta l'esclusione dalla classifica.

5 min. prima della partenza viene spiegato il regolamento dal giudice arbitro in forma verbale, la partecipazione premette anticipatamente che vi sia l'accettazione del presente regolamento.

#### **Premiazioni:**

Primi 10 Maschili + prime 10 Femminili. Premiazioni effettuate sul palco del Festival endurance sul Campo sportivo di Barbarano entro le ore 21.00

---

### **CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA**

Sede legale via Btg. Framarin, 18 - 36100 Vicenza — C.F.95026590240

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448 e-mail: [circolo@popvi.it](mailto:circolo@popvi.it) - [www.popolarevicenza.it/circolo](http://www.popolarevicenza.it/circolo)

Orario di apertura al pubblico della Segreteria: Lunedì-Mercoledì e Venerdì dalle 14,00 alle 16,00



## **CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA**

---

In questa manifestazione viene privilegiata la qualità della tecnica rispetto alla velocità, preghiamo pertanto quanti vi partecipano ad osservare scrupolosamente il regolamento. Le penalità non devono essere ritenute come una punizione ma come uno stimolo per migliorarsi.

Il presente regolamento è stato ampiamente collaudato in innumerevoli manifestazioni ed è stato giudicato positivamente.

### **Consigli e raccomandazioni**

Non saltare mai i rifornimenti: potrebbero esserci condizioni di temperatura elevate; ad ogni giro effettuare almeno una sosta per reintegrazione liquida.

Non serve ricercare la velocità ma la qualità del gesto tecnico. Per favorire questo è opportuno mantenere la calma e la concentrazione, non seguire il passo degli altri partecipanti qualunque esso sia; in gara si misura se stessi insieme agli altri e non contro gli altri.

### **Iscrizioni**

Per favorire una logistica ottimale è necessario inviare la preiscrizione entro giovedì 3 Luglio alle ore 12.00 compilando il modulo di iscrizione (qui sotto).

Indicare Nome, Cognome, anno di Nascita, Sesso e Società di appartenenza.

Il modulo può essere

- consegnato direttamente a Remo Longin presso Palestra Saint Tropez a Dueville in Via della Repubblica

- inviato via mail a [info@palestrasainttropez.it](mailto:info@palestrasainttropez.it) anche senza firma; l'accettazione dell'iscrizione viene confermata con una mail di risposta.

Portare il modulo stampato e firmato per il ritiro del pettorale per evitare contestazioni.

Quota iscrizione entro giovedì 3 Luglio: 15€ (quindici,00 euro).

La quota verrà versata al momento del ritiro pettorale.

E' possibile iscriversi anche il giorno della gara ma con una maggiorazione della quota di 5€ (cinque,00 euro)

L'iscrizione dà diritto a pacco gara, pasta party, ristori ed assistenza medica.

### **Informazioni**

tel. 0444/591559 cell 3402779075 email [info@palestrasainttropez.it](mailto:info@palestrasainttropez.it)

---

### **CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA**

Sede legale via Btg. Framarin, 18 - 36100 Vicenza – C.F.95026590240

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448 e-mail: [circolo@popvi.it](mailto:circolo@popvi.it) - [www.popolarevicenza.it/circolo](http://www.popolarevicenza.it/circolo)

Orario di apertura al pubblico della Segreteria: Lunedì-Mercoledì e Venerdì dalle 14,00 alle 16,00



## **CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA**

---

Il sottoscritto, con l'adesione a questa manifestazione sportiva, dichiara di essere a conoscenza che la volontaria iscrizione e partecipazione alla manifestazione è considerata tacita dichiarazione ed autocertificazione di idoneità fisica per questa attività fisica amatoriale e non competitiva.

Dichiara di esonerare gli organizzatori, che in base alle vigenti normative di legge sulla tutela sanitaria del settore non agonistico

D.M.28.02.83 non sono tenuti a richiedere il certificato medico di buona salute, da ogni responsabilità civile per qualsiasi evento fisico che possa accadere durante e dopo la manifestazione. Il sottoscritto dichiara inoltre:

- di sollevare gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per eventuali danni di qualsiasi natura che potessero capitare alla mia persona o che dovessi arrecare a terzi prima, durante e dopo la manifestazione;
- di acconsentire all'utilizzo dei dati personali a scopo elaborazione dati ai sensi del dlgs 196/03;
- di concedere l'autorizzazione, anche agli enti e agli sponsor della manifestazione, all'utilizzo di immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, per qualsiasi legittimo utilizzo, senza remunerazione;
- di mantenere durante la manifestazione il senso di marcia sempre a sinistra;
- di essere a conoscenza che il percorso della manifestazione non è riservato alla stessa ma di comune utilizzo a terzi.

FIRMA \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

FIRMA DEL GENITORE \_\_\_\_\_ (nel caso di partecipante minorenne)

---

### **CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA**

Sede legale via Btg. Framarin, 18 - 36100 Vicenza – C.F.95026590240

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448 e-mail: [circolo@popvi.it](mailto:circolo@popvi.it) - [www.popolarevicenza.it/circolo](http://www.popolarevicenza.it/circolo)

Orario di apertura al pubblico della Segreteria: Lunedì-Mercoledì e Venerdì dalle 14,00 alle 16,00