



# CALENDARIO GARE 2019

CORSE PODISTICHE VALEVOLI PER  
IL CAMPIONATO «PIEDE D'ORO»

Contiene il regolamento per gli atleti e le società.



**SEDE LEGALE**  
Via Ristori, 8 - 21013  
GALLARATE (VA)  
Tel. +39 0331.798755  
www.alpisisemi.it  
info@alpisisemi.it

**SEDE OPERATIVA**  
Via Bramante 8- 21012  
CASSANO MAGNAGO  
Tel. +39 0331.734710

AUTOMAZIONE • LOGISTICA • PESATURA INDUSTRIALE



**Sistemi di pesatura**

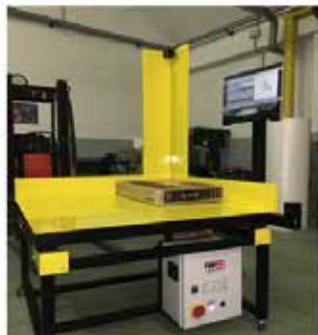
**Etichettatura**

**Scanner e Volume**

**Impianti e Logistica**

**Terminali RF**

**Software applicativi**



**Innovazione, affidabilità e soluzioni tecnologicamente avanzate**



# IL PRESIDENTE

Carissimi Amici,

il mio primo pensiero in questa nuova veste va a tutte le persone che in questi "tanti anni" hanno alacrementemente lavorato con passione e spirito amichevole, affinché questa realtà andasse avanti nel tempo! A loro un ringraziamento particolare. Quest'anno si parte con una nuova squadra alla quale do il mio caloroso benvenuto, sicuro di lavorare bene e sodo, animati dallo stesso spirito dei nostri predecessori.

Il successo si ottiene per merito di tutti, per cui certo di una grande collaborazione

Auguro a tutti buon lavoro, buone corse e buon divertimento!

Amici podisti vi aspettiamo numerosi.

il Pres.....



## CONSIGLIO DIRETTIVO 2019/20

Presidente	Sergio Castagna	3338987076	castagnasergio2007@libero.it
Vice Presidente	Stefano Irato	3476926248	stefanoirato58@gmail.com
Pres. Onorario	Nereo Frigo		
Tesoriere	Tiziano Andriolo	3396814733	tizandri66@hotmail.it
Segretaria	Elisa Zanini	3472421508	piedorovarese@gmail.com
Rev. Conti	Barbara Imbres	3484916068	barbyrunner.mezzanese@gmail.com
Resp. Cartelli pdo	Claudio Pedroni	3396280235	claudioart@inwind.it
Resp. Partenza/ arrivo	Stefano Irato	3476926248	stefanoirato58@gmail.com
	Gianni Lamperti	3494769219	
	Elisa Zanini	3472421508	elisa.zanini@alice.it
	Mauro Toniolo	3483978436	mauronerunner71@gmail.com
Responsabile CSI	Elisa Zanini	3472421508	piedorovarese@gmail.com
Ufficio Stampa	Marco Frigo	0332229132	info@frigonereo.it
Responsabile TOP-PDO	Ferdinando Mignani	3466008209	ferdinandomi@alice.it
Consiglieri:	Dalle Fratte Luciano	3351682390	gerodf@libero.it
	Federico Mantovani	3470801554	
	Francesca Rinaldo	3470872662	rinofra@alice.it
	Carofiglio Vito Nicola	3478834335	azzurro1710@yahoo.it
Coordinatore tecnico	Andrea Frigo	0332229132	andreafrigo030573@gmail.com
Pdo Marketing	Felice Del Giudice	3663747776	felice.delgiu@gmail.com

Sponsor Principali Eolo, Elmec, Lampadari Frigo Nereo, Overmach

### Podismo Sportivo del Varesotto a.s.d.

sede legale e segreteria  
via Amendola 11, 21000 Varese - Cel. 347 2421508.

Riunioni presso il Circolo di Masnago in via Amendola n.11  
a disposizione di tutti gli atleti il 1° e il 3° Lunedì di ogni mese dalle ore 21.15 alle ore 23.00.  
Classifica «PIEDE D'ORO» su: [www.piedodoro.info](http://www.piedodoro.info) - info: [piedorovarese@gmail.com](mailto:piedorovarese@gmail.com)

## MANIFESTAZIONI 2019

Num.	Data	Denominazione	Località
1	3/3/19	44° 3 Valli Voltorresi 9° Giro fra le frazioni	Voltorre
2	10/3/19	28° Grand prix della Valbossa	Azzate
3	17/3/19	27° In giro per Malgesso	Malgesso
4	31/3/19	35° Su e giù per i rinchitt	Brenta
5	7/4/19	14° Corri con noi per la vita	Gazzada Schianno
6	14/4/19	19° Maratonando per Cassano	Cassano Magnago
7	28/4/19	2° Trofeo della Balena	Brinzio
8	5/5/19	Arsalunga	Arsago Seprio
9	12/5/19	13° Athlon run	Castiglione Olona
10	26/5/19	17° Camminiamo insieme	Cocquio Trevisago
11	2/6/19	5° Corri con Samia	Ternate
12	9/6/19	5° Corri sotto la rocca di Angera	Angera
13	16/6/19	Corri e Cammina a Cantello	Cantello
14	23/6/19	34° Qatar pass par Arcisà	Arcisate
15	30/6/19	10° Samaraa da corsa	Verghera di Samarate
16	7/7/19	5 Camminando con AISM per la ricerca	Cassano Magnago
17	14/7/19	La corsa di mezza estate	Abbiate Guaz. - Tradate
18	8/9/19	7° Chi ha il Diabete non corre da solo	Mustonate (Varese)
19	15/9/19	23° Camminava dei Sass - Marco De Stasi a.m.	Mercallo
20	22/9/19	20° Stramulino	Ronchee di Brebbia
21	13/10/19	Cross Country dei 7 Campanili - anno 105	Cavaria con Premezzo
22	20/10/19	26° Stracascine	Albizzate
23	27/10/19	37° Marciando per la vita 2019	Varese



# MELE

## Falegnameria Mele srl

Via Aldo Moro s.n.c. - 21030 Cuveglio (VA)

tel./fax +39 0332 650457

e mail [info@falegnameriamele.com](mailto:info@falegnameriamele.com)

[www.falegnameriamele.com](http://www.falegnameriamele.com)



In collaborazione con

### LAMPADARI FRIGO NEREO

VARESE VIA CRISPI N.110 TEL. 0332-229132 e-mail [info@frigonereo.it](mailto:info@frigonereo.it)

### Organizzano il 27 Ottobre alle ore 9.30

a Varese via Crispi n. 110 la gara podistica di 8.2 e 2.5 km

Minigioco 1 km - ore 9.10 - NORDIC WALKING 8.2 KM ore 9.32



## 37° MARCIANDO PER LA VITA 2019

IL RICAVATO DELLA MANIFESTAZIONE VERRA' DEVOLUTO IN BENEFICENZA

Corsa competitiva

valevole per il  
piede d'oro

Associato al:



Con il patrocinio del:



Camminata non competitiva

per i non iscritti  
al piede d'oro

Iscrizione libera, info: Frigo Nereo 0332 229132

De Mieri Angelo 338 3641836



# REGOLAMENTO DEL PODISTA

## IN GIALLO LE NOVITA 2019

Caro Podista,

il PODISMO SPORTIVO DEL VARESOTTO a.s.d. è lieto di presentare per il 37° anno il calendario delle manifestazioni organizzate dalle società aderenti al Piede d'Oro.

Lo scopo principale dell'associazione è quello di promuovere lo sport premiando a fine anno i soci che si iscrivono e partecipano alle gare inserite in calendario secondo la classifica dei piazzamenti ottenuti anche con un minimo di presenze alle manifestazioni.

### Gare omologate PSV-CSI

le Gare nel calendario 2019 sono 23

Per aver diritto al riconoscimento finale saranno prese in considerazione da un minimo di 14 gare ad un massimo di 17.

Per aver diritto alla classifica finale si calcoleranno invece i 18 migliori piazzamenti ottenuti durante le gare del 2019.

Per i ragazzi fino a 15 anni (nati dal 2004 in poi) da un minimo di 7 gare ad un massimo di 15.

### Punto 1.1 le gare competitive e le gare non competitive

Tutte le manifestazioni iscritte nel calendario 2019 comprendono la gara competitiva e la gara non competitiva.

-gara competitiva

La partecipazione alla gara competitiva con diritto all'entrata in classifica ed eventuale premiazione, è possibile ai soli atleti in regola con iscrizione PDO, ovvero pettorale, chip,(chip di giornata nelle gare dove previsto) e con situazione medico sanitaria in regola a tutti gli effetti.

Tutti gli altri partecipano alla camminata non competitiva.

La partenza avverrà dall'arco con rilevazione del chip.

A metà percorso vi sarà una stazione di controllo/intertempo.

Verranno classificati nella gara competitiva solo i podisti che saranno stati rilevati alla partenza, all'intertempo e all'arrivo. Nel caso il podista sia rilevato all'arrivo ma manchi nell'intertempo o alla partenza SARA' INSERITO COME PERCORSO RIDOTTO E SE ISCRITTO AL PDO AVRA' SOLO 50 PUNTI.

-gara non competitiva

La partecipazione alla gara non competitiva è aperta a tutti ma con l'esclusione dalle classifiche e dalle premiazioni.

Sui volantini pubblicitari delle manifestazioni verrà indicato quanto sopra ed evidenziato quanto segue:

"la volontaria iscrizione e partecipazione alla manifestazione è considerata anche tacita dichiarazione di idoneità fisica per questa attività sportiva amatoriale non competitiva. L'organizzazione pertanto, che in base alle vigenti normative non è tenuta a richiedere certificato medico di buona salute del partecipante, considera con l'iscrizione l'idoneità fisica inerente la normativa di legge prevista dal D.M. 28.2.83 sulla tutela sanitaria per l'attività non competitiva e declina ogni responsabilità civile e penale per quanto fisicamente possa accadere, prima durante e dopo la manifestazione. In particolare non saranno presi in considerazione reclami o infortuni causati dal mancato rispetto del regolamento del Podismo Sportivo del Varesotto e dalla inosservanza del Codice della Strada, dalle partenze anticipate o dalle deviazioni del percorso tracciato dall'organizzazione".

### Punto 2: ISCRIZIONI

#### Punto 2.1 ISCRIZIONE AL PIEDÉ D'ORO

Il Podismo Sportivo del Varesotto asd è associato dal 2009 al C.S.I. di Varese.

L'iscrizione al Piede d'Oro dà diritto quindi ad ogni atleta a partecipare al circuito con accesso alle premiazioni di tappa e finale. Gli atleti che non sono per altri motivi già tesserati al CSI tramite altre società, verranno tesserati direttamente dal Piede d'Oro.

La quota di iscrizione al PODISMO SPORTIVO DEL VARESOTTO con il diritto a partecipare alle corse competitive del calendario è fissata in Euro 25,00 entro il 15 Febbraio e dopo tale data di 30,00 euro per gli Atleti adulti e Euro 5,00 per i ragazzi fino a 15 anni (nati dal 2004 in poi). Nel caso il podista volesse utilizzare il proprio chip dell'anno precedente verrà scontato dal prezzo d'iscrizione 10 euro. All'atto dell'iscrizione dovrà dare il numero di chip ( si trova sull'etichetta posta sul chip ). L'iscrizione al PDO con il vecchio chip deve essere fatta almeno 24 ore prima della prima gara podistica a cui si intende partecipare.

L'iscrizione è annuale ed ha valore dal momento in cui viene effettuata (tranne l'assicurazione che parte il giorno dopo) fino alla fine del circuito, mentre il tesseramento al C.S.I. avrà valore fino al 31 dicembre dell'anno in corso. Sarà possibile effettuare l'iscrizione fino all'ultima gara in calendario.

#### Punto 2.2 certificato medico sportivo Agonistico

Contestualmente alla presentazione di richiesta di iscrizione l'atleta dovrà produrre fotocopia del certificato medico sportivo agonistico. Nel caso di rinnovo dell'iscrizione, essendo il Piede d'Oro già in possesso del certificato medico sportivo agonistico, l'atleta dovrà provvedere ad aggiornare lo stesso entro la data di scadenza prevista.

In mancanza di quanto sopra, lo stesso verrà "sospeso" dalle gare fino alla regolarizzazione della posizione sanitaria.

In tal caso gli atleti che volessero comunque partecipare potranno farlo sotto la propria responsabilità nella camminata non competitiva senza che gli venga attribuito alcun punteggio o premio.

CERTIFICATO NON AGONISTICO PER L'ANNO 2019:

I ragazzi fino a 12 anni devono presentare certificato medico non agonistico, ma con elettrocardiogramma. (salvo parere diverso del medico di base)

Se l'atleta compie i 12 anni in corso deve invece richiedere certificato agonistico, che all'elettrocardiogramma aggiunge la prova da sforzo.

Per tutti gli altri è obbligatoria la vista medico sportiva agonistica.. Maggiori informazioni su

[www.piededoro.info/tutto-atleti.html](http://www.piededoro.info/tutto-atleti.html)

Le copie dei certificati dovranno essere tassativamente consegnate alla segreteria entro 30 minuti prima dell'inizio della gara.

### Punto 2.3: iscrizione alle manifestazioni omologate psv-csi

La quota d'iscrizione alle singole manifestazioni inserite nel calendario è di 4€ per gli adulti di 2€ fino a 15 anni per la quale, pur non ricevendo il riconoscimento di partecipazione (oggetti vari indicati sul volantino della gara) dà diritto ai premi di classifica (nella gara competitiva,) ai ristori e ad eventuali premi a sorpresa (per entrambe le gare).

### Punto 2.4 pagamento quota di iscrizione alla gara

Chi taglierà il traguardo sprovvisto del braccialetto di iscrizione alla gara che deve essere obbligatoriamente sul polso verrà SQUALIFICATO dalle premiazioni della gara e dalla classifica del Piede d'Oro. Le società organizzatrici dovranno controllare all'arrivo il possesso del braccialetto e denunciarne eventuali mancanze.

### Punto 3: CLASSIFICA CAMPIONATO

Durante ogni manifestazione viene stilata una classifica sulla base degli ordini di arrivo per ogni categoria.

- Al primo arrivato verranno attribuiti 200 punti, al secondo 190, al terzo 180, al quarto 175, al quinto 170 al 6°165 dal 6°al 12° si scalerà di 2 punti, dal 12° in poi di 1 punto.

arrivo	punti								
1	200	21	144	41	124	61	104	81	84
2	190	22	143	42	123	62	103	82	83
3	180	23	142	43	122	63	102	83	82
4	175	24	141	44	121	64	101	84	81
5	170	25	140	45	120	65	100	85	80
6	165	26	139	46	119	66	99	86	79
7	163	27	138	47	118	67	98	87	78
8	161	28	137	48	117	68	97	88	77
9	159	29	136	49	116	69	96	89	76
10	157	30	135	50	115	70	95	90	75
11	155	31	134	51	114	71	94	91	74
12	153	32	133	52	113	72	93	92	73
13	152	33	132	53	112	73	92	93	72
14	151	34	131	54	111	74	91	94	71
15	150	35	130	55	110	75	90	95	70
16	149	36	129	56	109	76	89	96	69
17	148	37	128	57	108	77	88	97	68
18	147	38	127	58	107	78	87	98	67
19	146	39	126	59	106	79	86	99	66
20	145	40	125	60	105	80	85	100	65

- Questo criterio vale per tutti gli atleti adulti che ultimeranno il percorso lungo e per i ragazzi (fino a 15 anni) che ultimeranno il percorso corto. Agli atleti adulti che dovessero fare il percorso corto verranno riconosciuti 50 punti.

- Agli atleti adulti o ragazzi che si fossero ritirati dopo la partenza verrà riconosciuto 1 punto.

- Gli atleti che presteranno servizio nella gara organizzata dal proprio gruppo avranno diritto allo stesso punteggio della gara precedente o, qualora fosse inferiore, all'ultimo di categoria.

A conclusione dell'ultima gara del calendario verrà stilata la classifica finale considerando per ogni atleta i migliori piazzamenti ottenuti, eliminando eventualmente le gare eccedenti dal limite indicato al punto 1 (peggiori piazzamenti). Il risultato di tale operazione darà vita alla classifica finale dell'anno.

### Punto 3.1: Gare sospese, interrotte:

- Nel caso in cui una gara in calendario non dovesse avere luogo per qualunque motivo, la stessa verrà considerata nulla e nessun atleta avrà diritto ad alcun punteggio, in questo caso si toglierà una gara dal numero minimo di tappe per essere premiati, e anche dai migliori piazzamenti. ( esempio: nel caso una gara non dovesse aver luogo per essere premiato basterà partecipare a 16 gare, e nel caso un podista abbia corso le restanti gare si conteggeranno i migliori 16 piazzamenti)

- Nel caso in cui in una gara non fosse possibile stilare una classifica d'arrivo corretta per un errore di percorso o altro, il potere decisionale per l'attribuzione dei punteggi sarà unicamente del Consiglio Direttivo.

### Punto 3.2: minigiro e percorso ridotto:

**Per i bambini 0-10 è previsto un minigiro, la partenza avrà luogo 20/25 minuti prima quella del percorso intero/ridotto. La lunghezza del minigiro sarà di 400/800 metri**

**Per i ragazzi dai 11 ai 15 anni è previsto un percorso di chilometraggio ridotto rispetto agli adulti (massimo 3000mt) .**

**La partenza di tutti quelli che faranno il percorso ridotto (ragazzi e adulti che vogliono farlo ) ed intero avverrà insieme.**

### Punto 3.3: Risultati delle gare

Troverete le classifiche sul sito [www.piededoro.info](http://www.piededoro.info) nella pagina "archivio- anno 2019- classifica generale o classifica di tappa .

### Punto 4: PREMIAZIONI

#### Punto 4.1 Nelle singole manifestazioni:

In ogni manifestazione l'organizzazione predispone a sua discrezione un certo numero di premi per i classificati assoluti: uomini, donne, ragazzi e ragazze, che partecipano alla corsa competitiva (riservata ai soli atleti iscritti al Piede d'Oro).

I premiati assoluti uomini e donne **dovranno ritirare personalmente il premio**, in caso di assenza il premio rimarrà all'organizzazione.

#### Punto 4.2: Premiazione finale campionato

La consegna dei premi finali (da decidere **avverrà il giorno 17 novembre 2019**) ore 15,00 a Varese dove sarà gradita la presenza di tutti gli atleti e in particolare modo di quelli premiati.

#### Punto 4.3: Premi speciali

Durante la premiazione verranno consegnati anche dei riconoscimenti speciali da assegnare agli atleti che:

- per tre anni consecutivi si classificano primo di categoria;

- hanno partecipato a 100, 250, 500, 750 e 1000 gare di calendario (senza limiti di tempo).

- hanno partecipato a tutte le gare del calendario 2018.

#### Punto 5: DIRITTI E DOVERI DELL'ATLETA

- L'iscrizione al Podismo Sportivo del Varesotto permette agli atleti di partecipare al circuito (composto da 23 gare), di classificarsi e partecipare alle premiazioni.

-Gli atleti che non sono già iscritti al C.S.I. tramite altre società sportive, verranno tesserati allo stesso tramite il Podismo Sportivo del Varesotto .

**"Il tesseramento al C.S.I. permette a tutti gli atleti di poter richiedere una "RUNCARD" Fidal/C.S.I. che permetterà ai tesserati di non dover affrontare spese aggiuntive iscrivendosi a gare Fidal !**

Si può richiederla sul sito "Runcard.com" al costo di 15€

La stessa avrà valore annuale dal momento dell'emissione.

Per gli atleti non in possesso del tesseramento C.S.I. il costo della Runcard è di 30€

Dalla data dell'iscrizione gli atleti saranno coperti da assicurazione infortuni e responsabilità civile con le garanzie di seguito indicate.

#### Punto 5.1 Atleti Minori:

- Il modulo di iscrizione al Piede d'Oro come quello di iscrizione al CSI DOVRANNO essere firmati da un genitore o da chi abbia la tutela legale del minore.

- qualora durante le manifestazioni sportive non sia presente un genitore , sarà necessario che quest'ultimo fornisca autorizzazione firmata a partecipare alle gare delegando quale responsabile del minore il capo gruppo o la persona che lo accompagna.

L'iscrizione alla gara libera l'organizzazione della manifestazione e il Podismo Sportivo del Varesotto da qualunque tipo di responsabilità in merito a quanto sopra.

#### Punto 5.2 Riconoscimento dell'atleta: Pettorale e cartellino / braccialeto

L'Atleta dovrà essere in qualunque momento nelle condizioni di dimostrare la sua identità tramite

esposizione di documento di identità, di tessera CSI e del pettorale di iscrizione.

I Mezzi per poter registrare la presenza di un atleta alla gara sono l'utilizzo del pettorale come sopra indicato e il chip.

**- IL PETTORALE COSI' COME FORNITO DOVRA' ESSERE, PER TUTTA LA DURATA DELLA CORSA, BEN VISIBLE SUL PETTO, SENZA PETTORALE NON SI AVRA' DIRITTO AL PUNTEGGIO.**

**- L'ATLETA UNITAMENTE AL PETTORALE DOVRA' CORRERE CON IL CHIP, SENZA IL QUALE ALL'ARRIVO NON POTRA' ESSERE RILEVATO E QUINDI CLASSIFICATO.**

**- NEL CASO DI GARA CHE CONTEMPLI UN PETTORALE COME ATTESTAZIONE**

**D' ISCRIZIONE QUEST'ULTIMO DOVRA' ESSERE POSIZIONATO SOTTO AL PETTORALE PIEDE D'ORO.**

**- L'ATLETA CHE DOVESSE SMARRIRE IL CHIP O IL PETTORALE, PER POTER PARTECIPARE ALLA GARA COMPETITIVA DOVRA' ACQUISTARNE UN ALTRO AL COSTO DI € 10 ALMENO 30 MINUTI PRIMA DELL' INIZIO DELLA GARA.**

#### 5.3 Assemblea dei Soci

Tutti gli Atleti iscritti all'anno in corso avranno il diritto di partecipare all'assemblea ordinaria/straordinaria dei Soci una volta all'anno e a candidarsi per le cariche del Consiglio Direttivo una volta ogni due anni.

#### Punto 6: Comportamento Antisportivo

L'Atleta nell'ambito della gara, prima e dopo della stessa è tenuto a mantenere una condotta conforme ai principi di lealtà, probità e rettitudine sportiva. Il suo comportamento è soggetto alla giurisdizione dei Direttori Sportivi, degli Ufficiali di Gara e del Consiglio Direttivo, nonché degli organi di Giustizia Sportiva del CSI.

Tutti gli iscritti che vengano a conoscenza dell'esistenza di comportamenti antisportivi o di tentativi di porli in essere, hanno l'obbligo di denunciare quanto a loro conoscenza al Direttivo che provvederà di conseguenza ( es. atleti che partono prima dell'orario di partenza, che non compiano l'intero percorso , che si immettano nel gruppo strada facendo, che facciano correre qualcun altro con il proprio pettorale ecc.)

Nei casi di cui sopra, sarà facoltà del Consiglio Direttivo stabilire una sanzione per l'atleta scorretto compresa la squalifica per la gara in corso o per il resto dell'anno sportivo.

Nel caso un atleta dovesse durante la manifestazione sbagliare strada riducendo i chilometri percorsi e l'organizzazione della gara confermi l'avvenuto errore, l'atleta in questione verrà retrocesso all'ultimo posto di categoria e di classifica finale.

L'atleta avrà comunque la possibilità di presentare istanza di revisione alla Commissione Provinciale giudicante del CSI.

#### Punto 7: Ufficiali di Gara

Ad ogni gara le società organizzatrici dovranno fornire al Consiglio Direttivo i nomi dei Direttori Sportivi o Ufficiali di Gara. Il servizio svolto dai suddetti è volontario e gratuito.

Il loro compito è quello di verificare e di garantire il corretto andamento dell'intera manifestazione, sia in gara che nel luogo di partenza e arrivo e possono assumere tutte le necessarie ed opportune decisioni che, nel rispetto delle norme e regolamenti, siano ritenute dagli stessi necessarie per un corretto andamento della gara.

Hanno inoltre il compito di portare a conoscenza del Consiglio Direttivo qualunque situazione di carattere generale o comportamento antisportivo degli atleti affinché quest'ultimo possa eventualmente deliberare in merito.

In collaborazione con il CSI potranno essere organizzati corsi di Giudice di Gara, ai quali gli Ufficiali di Gara potranno partecipare in forma privilegiata.

#### Punto 8 Responsabilità Oggettiva:

Ogni società sportiva in linea di principio è ritenuta oggettivamente responsabile degli atti compiuti dai propri tesserati nello svolgimento dell'attività sportiva, curando che, nello svolgimento dell'attività si comportino in maniera corretta, osservino le regole, rispettino i principi di lealtà e le norme dell'associazione.

Fermi restando gli obblighi e i doveri di cui sopra, il PSV, il CSI e le società sportive affiliate non possono essere automaticamente chiamate a rispondere dei comportamenti dei propri tesserati in quanto la responsabilità deve essere considerata sempre personale.

Sarà comunque facoltà degli Organi Dirigenti del PSV o del CSI assumere i provvedimenti disciplinari del caso nei confronti dei responsabili di comportamenti illeciti.

#### Punto 9 Statuto

Lo statuto del Podismo Sportivo del Varesotto è consultabile sul sito [www.piededoro.info/sito](http://www.piededoro.info/sito).

#### Punto 10

Per tutto quanto non contemplato dal presente regolamento valgono le norme e regolamenti del CSI Varese e Nazionale nonché per quanto applicabili le norme tecniche Fidal e la convenzione CSI/FIDAL.

Per tutte le ulteriori informazioni ci si può rivolgere agli incaricati che saranno presenti a tutte le manifestazioni o direttamente al Consiglio Direttivo nei giorni di riunione previsti per il 1° e 3° lunedì di ogni mese in sede presso il Circolo di Masnago, via Amendola 11, o all'indirizzo mail : [piededorovarese@gmail.com](mailto:piededorovarese@gmail.com)

**Punto 11 -Servizi** Il podista che presta servizio nella gara del proprio Gruppo, avrà diritto al punteggio stabilito nella ultima gara effettuata.

Sarà possibile effettuare fino ad un numero di tre servizi ulteriori, nei quali verrà assegnato l'ultimo punteggio di categoria dell'ultima gara fatta.

Dopo il terzo servizio, verrà dato il punteggio di 50 punti.

Il podista che vuole rendersi disponibile a fare servizio, deve fare richiesta, le modalità verranno definite sul sito del piede d'oro

Letto, approvato e sottoscritto nella riunione del 03-12-2019 nella sede di via Amendola 11 Varese.

# STUDIO PRIVATO DI MEDICINA SPORTIVA

Dott. Piergiuseppe Tettamanti

*Per la tua visita  
medico sportiva*

Orari di segreteria:  
da Lunedì a Venerdì: 9.00 - 12.30 / 14.00 - 19.30  
Sabato: 9.00 - 13.00



Via C. Battisti 3  
Gazzada Schianno (Va)

tel. 338-1241335 - 339-5065819  
e-mail: pier.tettamanti@yahoo.it

## CALENDARIO MARZO

**DOMENICA 3/3/2019**

ore 15 - minigiò ore 14.30 - nordic walking ore 15.02

### 44° 3 VALLI VOLTORRESI

10 km - 5 km - minigiò

Oratorio di Voltorre via San Michele 21026 Gavirate

A.S.D. Atletica Gavirate

Lella Bianchi 349/5519386

amatorigavirate@virgilio.it



**DOMENICA 10/3/2019**

ore 9.00 - minigiò ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### 28° GRANDPRIX DELLA VALBOSSA

14.5 km - 4.5 km - minigiò - nordic walking 4.5 km

Via Vittorio Veneto, Oratorio Parrocchiale

ASD Runners Valbosa

De Mieri Angelo 338 3641836

Poggioni Andrea 349 7894370

andrea.poggioni@gmail.com



CHIP DI  
GIORNATA

**DOMENICA 17/3/2019**

ore 9.00 - minigiò ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### 27° IN GIRO PER MALGESSO

9.8 km - 4.8 km - minigiò - nordic walking 9.8 km

Via Besozzo, 320 - Parco Din Don

7 Laghi Runners

Bertoncello Lidio 348 5939192

Rossi Pier Umberto 0332 706270

bertoncellolidio@libero.it, ufantoni@ilpea.com

**DOMENICA 31/3/2019**

ore 9.00 - minigiò ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### 35° SU E GIÒ PER I RUNCITT

7.5 km - 4.5 km - minigiò - nordic walking 7.5 km

Località S. Quirico

Proloco Brenta

Ratti Giovanni 0332 602470, 329 6791905

Pregolato Adriano 0332 648896, 333 8052945

adriano.pregolato@virgilio.it, prolocobrenta@gmail.com

**OVERMACH**  
MACCHINE UTENSILI

**GIUSEPPE DUCHINI**

Agente Provincia di Varese

Cell. 338.9896667

[www.overmach.it](http://www.overmach.it)  
[milano@overmach.it](mailto:milano@overmach.it)

## CALENDARIO APRILE

### DOMENICA 7/4/19

ore 9.30 - minigiò ore 9.10 - nordic walking ore 9.32

### 14° CORRI CON NOI PER LA VITA

10 km - 4 km - minigiò - nordic walking 10 km

**Comune di Gazzada Schianno - Parco Villa De Strens**

Amici Gruppo Podistico Gazzada Schianno

Frattoni Stefano 349 8406524

Ponti Luca 338 4542534

[gpgazzadaschianno@yahoo.it](mailto:gpgazzadaschianno@yahoo.it)

### DOMENICA 14/4/19

ore 9.00 - minigiò ore 8.40 - nordic walking 9.02

### 19° MARATONANDO PER CASSANO

10 km - 4,5 km - minigiò - nordic walking 10 km

**G.S. Maratoneti Cassano Magnago**

Via Ungaretti 1

Adamo Nicola 339 2163889

[gsmaratoneticassano@libero.it](mailto:gsmaratoneticassano@libero.it)



### DOMENICA 28/4/19

ore 9.30 - minigiò ore 9.10 - nordic walking 9.32

### 2° TROFEO DELLA BALENA

8 km - 4.5 km - minigiò - nordic walking 8 km

**Brinzio - Parco Comunale (Area Feste)**

Centro Fondo Brinzio

Mauro Piccinelli 347-8286143

Luciano Genovese 35-5889474

[info@centrofondobrinzio.it](mailto:info@centrofondobrinzio.it)

CHIP DI  
GIORNATA

**Classifica «PIEDE D'ORO» su:  
[www.piededoro.info](http://www.piededoro.info)**

## CHIP DI GIORNATA

Il chip di giornata è un chip usa e getta applicato ad un pettorale. Viene acquistato dai podisti che non sono iscritti al Piede D'oro ma che vogliono partecipare alla gara agonistica. All'iscrizione della gara dovranno portare la copia del certificato medico sportivo.

Compariranno quindi nella classifica con il relativo intertempo tempo e piazzamento finale. Nel caso arrivino tra le prime posizioni avranno diritto agli eventuali premi degli assoluti. Nel caso facciano parte di un gruppo podistico iscritto alla gara il podista verrà conteggiato contribuendo al miglior piazzamento del gruppo. Per l'anno 2018 le gare che hanno aderito al chip di giornata sono:

**Azzate**  
**Brinzio**  
**Castiglione Olona**  
**Ternate**  
**Cavaria con Premezzo**  
**Albizzate**  
**Varese**



STUDIO FISIOTERAPICO   
*Dr. Francesca Marin*

RIABILITAZIONE  
TECARTERAPIA  
PREVENZIONE E MANTENIMENTO

VIA TAMAGNO ANG.VIA LAZIO - 21100 VARESE (VA)  
TEL +39 349 3269568 EMAIL: [marin.f@alice.it](mailto:marin.f@alice.it)

Il Gruppo sportivo Maratoneti Tradate e il Gruppo Alpini  
di Abbiate Guazzone con il Patrocinio del Comune di  
Tradate e in collaborazione con il Club33



organizzano la  
**gara podistica**

denominata

**"LA CORSA DI MEZZA ESTATE"**

**4° TROFEO COPICAR**



**Km 10,5**



**Km 4,5**



**Km 0,6**

**DOMENICA 14 LUGLIO 2019**

**RITROVO:** ore 07.30 in via Ugo Foscolo - Abbiate Guazzone

**PARTENZA:**

ore 09.00 per km 10,5 e 4,5

ore 09.05 partenza Nordik walking km 10,5

ore 08.40 partenza mini rigo km 0,6

da via Vittorio Veneto

**ISCRIZIONI:**

€ 4,00 adulti

€ 2,00 ragazzi fino ai 15 anni

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**

Luca: cell. 340 883 14 09

Romolo: cell. 340 928 21 43

E-mail: romolo.faretti@gmail.com

**LE ISCRIZIONI SI RICEVONO ENTRO:**

per i gruppi fino alle ore 21,00  
di sabato 13/07/19

per i singoli fino alle ore 08,45  
di domenica 14/07/2019

CONCESSIONARIA CARELLI ELEVATORI



Vendita - Assistenza - Noleggio - Ricambi originali

Via Sardegna, 46 - 20020 Bienate di Magnago (MI)

Tel.: 0331-306020 Fax: 0331-659476

www.copicar.com info@copicar.com

srl di Pivotto Guido Alain

## CALENDARIO MAGGIO

### DOMENICA 5/5/19

ore 9.00 - minigiuro ore 8.40 - nordic walking 9.02

### ARSALONGA

11,2 km - 5,5 km - minigiuro - nordic walking 11,2 km

**Via G. D'Annunzio - Centro Sportivo Arsaghese**

Montagnoli Massimo 366-3666351

Rossi Alberto 347-6443526

Ferro Simona 348-1407573

podistica.arsaghese@gmail.com

### DOMENICA 12/5/19

ore 9.00 - minigiuro ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### 13° ATHLON RUN

9,8 km - 3 km - minigiuro - nordic walking 9,8 km

**Parco Castello Monteruzzo - via Marconi**

Athlon Runners

Casu Fernando 339-1209262

Leonardi Valerio 328-3078814

athlon.runners@yahoo.it

CHIP DI  
GIORNATA

### DOMENICA 26/5/19

ore 9.30 - minigiuro ore 9.10 - nordic walking ore 9.32

### 17° CAMMINIAMO INSIEME

8 km - 4 km - minigiuro - nordic walking 8 km

**Comune di Cocquio - Istituto Sacra Famiglia - Team Di-Bi**

Istituto Sacra Famiglia - via Pascoli 15

Emidio Novali 339-7322618, Claudio Pedroni 339-6280235

Passeri Davide 339-6998863

davidepax@virgilio.it , emidio.novali@libero.it, claudioart@inwind.it

# FONDAZIONE ISTITUTO SACRA FAMIGLIA & COMUNE DI COCQUIO TREVISAGO

con il patrocinio della Federazione Italiana Sport Disabili Intellettivi Relazionali (FISDIR)

in collaborazione con  organizzano

## 17<sup>A</sup> CAMMINIAMO INSIEME

Manifestazione podistica di 8,3 e 4 km aperta a tutti valevole per il circuito del Piede d'Oro

**DOMENICA 26 MAGGIO 2019**

**COCQUIO TREVISAGO - VA**

Ritrovo: dalle ore 8.00 presso Istituto Sacra Famiglia

**Partenza ore 9.30**

**AMPI PARCHEGGI NELLE VICINANZE E AREA DEPOSITO BORSE ALL'INTERNO DELL'ISTITUTO**

Il ricavato verrà devoluto alla filiale di Cocquio Trevisago della Fondazione Sacra Famiglia per le attività educative e riabilitative.

**INFO: Emidio Novali 0332 701190 - 339 7322618**

**Claudio Pedroni 339 6280235 [davidepax@virgilio.it](mailto:davidepax@virgilio.it)**

# LA PULCE

## IL MERCATINO DELL'USATO

**A COCQUIO TREVISAGO**



**G.P.A. GRUPPO  
PODISTICO ARSAGHESE** 

ORGANIZZA **DOMENICA 05 MAGGIO 2019**  
**ARSALONGA 2<sup>a</sup> EDIZIONE**  
MANIFESTAZIONE PODISTICA NON COMPETITIVA  
A PASSO LIBERO APERTA A TUTTI  
**DI KM. 11 - 5 - 0,600**  
COMPETITIVA RISERVATA AGLI ISCRITTI P.S.V.

**PARTENZA ORE 9.00 - ARSAGO SEPRIO (VA)**  
RITROVO: DALLE ORE 7.30 PRESSO IL CAMPO SPORTIVO DI VIA D'ANNUNZIO

INFO MAIL: [PODISTICA.ARSAGHESE@GMAIL.COM](mailto:PODISTICA.ARSAGHESE@GMAIL.COM)



**MAXPC** 

**LABORATORIO INFORMATICO**

*...non rallentare il tuo lavoro!*

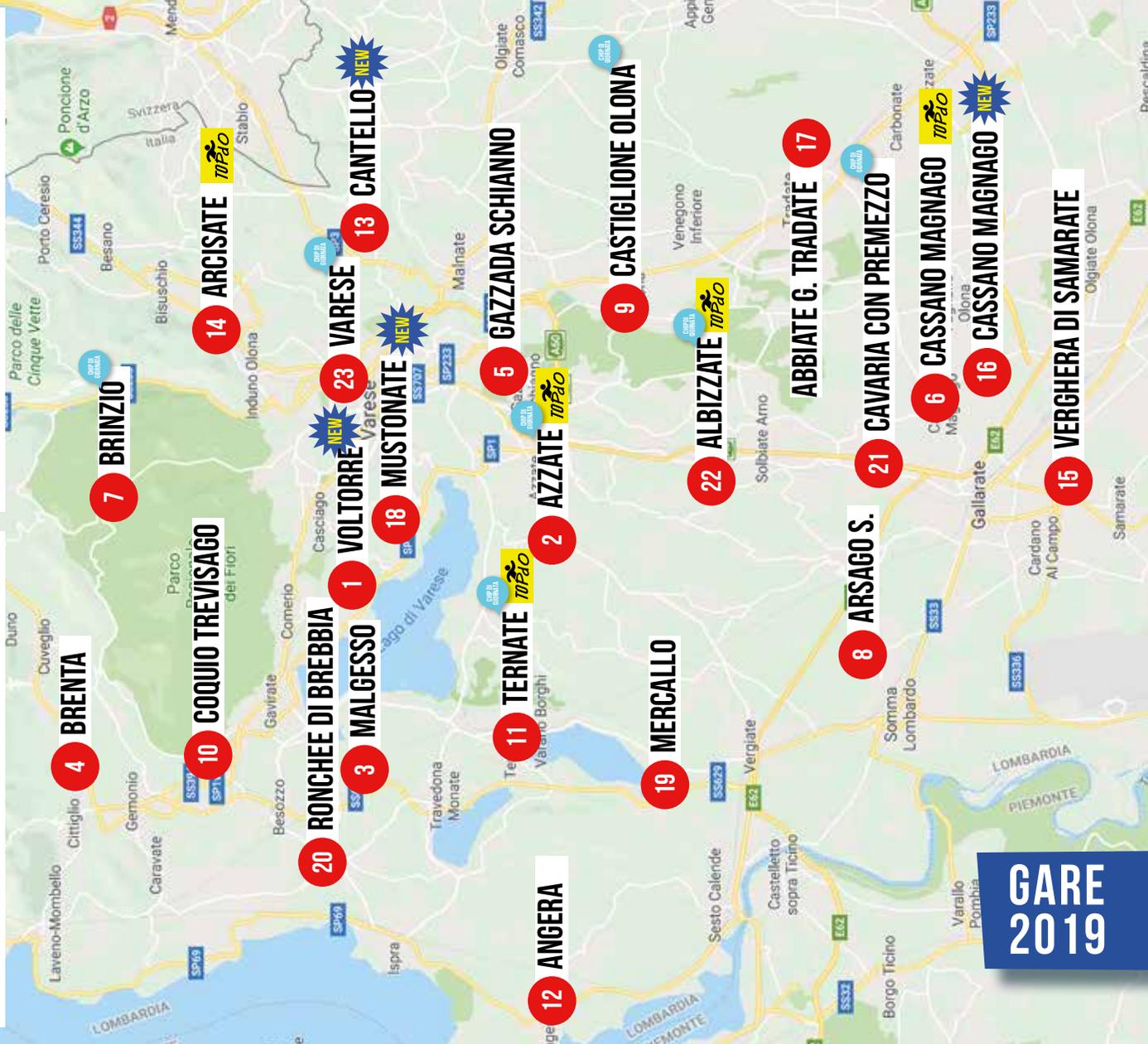
**CHIAMACI PER UN PREVENTIVO GRATUITO  
E SENZA IMPEGNO 340.6193438**

**[www.mpinfo.it](http://www.mpinfo.it)**

Largo Magnani, 3 - VEDANO OLONA (VA)  
Tel. 0332.401941 - [max@mpinfo.it](mailto:max@mpinfo.it)

Num.	Data	Denominazione	Località
1	3/3/19	44° 3 VALLI VOLTORRESI	Voltorre
2	10/3/19	28° GRAND PRIX della VALBOSSA	Azzate
3	17/3/19	IN GIRO PER MALGESSO	Malgesso
4	31/3/19	35° Su e giù per i franchetti	Brenta
5	7/4/19	14° Corri con noi per la vita	Gazzada Schianno
6	14/4/19	19° Maratona per Cassano	Cassano Magnago
7	28/4/19	2° Trofeo della balena	Brinzio
8	5/5/19	Arsalunga	Arsago Seprio
9	12/5/19	13° Athlon Run	Castiglione Olona
10	26/5/19	17° Camminiamo insieme	Coquico Trevisago
11	2/6/19	5° Corri con Sama	Ternate

12	9/6/19	5° Corri sotto la rocca di Angera	Angera
13	16/6/19	Corri e cammina a Cantello	Cantello
14	23/6/19	34° Quater pass par Arcisa	Arcisate
15	30/6/19	10° Samarra da corsa	Verghera di Samarate
16	7/7/19	5° Camminando con Alim per la ricerca	Cassano Magnago
17	14/7/19	La corsa di mezza estate	Abbiate Graz. Tradate
18	18/9/19	7° Chi ha il Diabete non corre da solo	Mustonate Varese
19	15/9/19	23° Camminata dei sass Marco De Stasi a.m.	Mercallo
20	22/9/19	20° Stramulino	Ronchree di Brebbia
21	13/10/19	Cross Country dei 7 Campanini (anno 105)	Cavaria con Premezzo
22	20/10/19	26° Strascosine	Albizzate
23	27/10/19	37° Marciando per la vita	Varese



**GARE  
2019**



AUTOMAZIONE • LOGISTICA • PESATURA INDUSTRIALE

SEDE LEGALE  
Via Ristori, 8 - 21013  
GALLARATE (VA)  
Tel. +39 0331 798755  
www.alpisistemi.it  
info@apisistemi.it

SEDE OPERATIVA  
Via Bramante 8- 21012  
CASSANO MAGNAGO  
Tel. +39 0331 734710



IMPIANTI DI PESATURA INDUSTRIALE E CONTROLLO SOFTWARE



## CALENDARIO GIUGNO

### DOMENICA 2/6/19

ore 9.30 - minigiò ore 9.10 - nordic walking 9.32

### 5° CORRI CON SAMIA

12.3 km - 3 km - minigiò - nordic walking 12.5 km

**Parco Berrini via Roma**

G.A.M. Whirlpool  
Rech Luciano 339-2487243  
rech@libero.it



CHIP DI GIORNATA

### DOMENICA 9/6/19

ore 9.00 - minigiò ore 8.40 - nordic walking 9.02

### 5° CORRI SOTTO LA ROCCA DI ANGERA

10 km - 5 km - minigiò - nordic walking 10 km

**Lungolago di Angera - Piazza Garibaldi**

Sette Laghi Runners  
Scalercio Massimo 393-4525857  
Ugo Fantoni 333-3285431  
ufantoni@ilpea.com

### DOMENICA 16/6/19

ore 9.00 - minigiò ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### CORRI E CAMMINA A CANTELLO

10 km - 5 km - minigiò - nordic walking 10 km

**Circolo S.O.M.S. di Cantello - via Turconi, 6**

A.S.D. PHOENIX  
Filippi Ambrogio 349-7340835  
Bianchi Antonio 347-1035773  
a.filippi59@gmail.com



### DOMENICA 23/6/19

ore 9.00 - minigiò ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### 34° QUATAR PASS PER ARCISÀ

10 km - 4 km - minigiò 600 mt - nordic walking 10 km

**Parco Lagozza - Arcisate**

Aletica Arcisate Miotti  
Lamperti Giovanni 349 4769219  
Irato Stefano 347 6926248  
stefanoirato58@gmail.com; ido.reginato@gmail.com





**ADIUVARE** *Domenica 8 settembre 2019*  
Associazione Diabetici Uniti Varese

**CHI HA IL DIABETE  
NON CORRE  
DA SOLO**

**Borgo di Mustonate - Varese**

Dalle 11.45 stand gastronomico

Tel. 3391115786 info@adiuvare.it  
www.adiuvare.it



In caso di pioggia  
la manifestazione  
si svolgerà ugualmente

**Ritrovo 08.30**  
**Campo da calcio**  
**Lissago**



**domenica 28 aprile 2019**

il Centro Fondo Brinzio

in collaborazione con Pro Loco Brinzio e Sci Nordico Varese  
organizzano il

**2° TROFEO DELLA BALENA**

gara valevole per il Circuito PDO 2019

Minigiò - start h. 9.10

Long race km 8,6 - start h 9.30

Short race km 3,6 - start h 9.30

Nordik Walking - start h 9.35

ritrovo h. 8.00 presso parcheggio via Piave - Brinzio

info:

Mauro Piccinelli 347 8286143 - Luciano Genovese 333 12966056  
info@centrofondobrinzio.it



Associazione Pro Brinzio



**ozzi**

**rturo** s.r.l.  
DAL 1951

**CARROZZERIA  
INDUSTRIALE**



**La tua carrozzeria di fiducia**



Via Manzoni 70, Casciago  
tel 0332 227104 - fax 0332 221653  
email: info@carrozzeriapozzi.it



Trattamenti  
viso/corpo  
Manicure  
Pedicure  
Epilazione  
donna/uomo  
Massaggi

Si riceve su appuntamento  
dal Martedì al Sabato 9.00/19.00  
Telefono 348 611 57 82  
[fabrydelf88@hotmail.it](mailto:fabrydelf88@hotmail.it)  
Via Francesco Caracciolo, 22  
21100 Varese

## REGOLAMENTO NORDIC WALKING

### REGOLAMENTO NORDIC WALKING

Nel 2018 il circuito del Piede d'Oro apre i percorsi al Nordic Walking.

Ci saranno dei pettorali dedicati ai Nordic Walker e due categorie: una maschile e una femminile che verranno premiate seguendo le stesse regole di chi corre o cammina riportate nel regolamento podista 2019.

La partenza avverrà cinque minuti dopo quella del percorso lungo/corto.

Chi si iscrive al Piede d'oro come Nordic Walker dovrà seguire le regole base della disciplina:

**I partecipanti "sportivamente" dovranno mantenere un "passo in correttezza" esclusivamente in CAMMINATA (NO Corsa, NO Marcia): non essendo controllati dai "giudici di gara di Nordic Walking", si richiede "sportività e rispetto delle regole di base richieste"**

- 1) L'organizzazione PDO, si raccomanda che ci sia da parte dei partecipanti alla categoria del Nordic Walking, estrema prudenza e attenzione nell'utilizzo e nella gestione dei propri bastoncini, nei momenti precedenti la partenza, durante la camminata e successivi all'arrivo.
- 2) Sono accettati alla partenza di ogni singola manifestazione, solo bastoncini conformi alla pratica del Nordic Walking, con asta fissa o regolabile. Verranno esclusi i partecipanti con bastoncini da trekking o similari.
- 3) Il Puntale del Bastoncino, durante la camminata, dovrà essere posizionato tra i due piedi (secondo una visione laterale) e comunque dietro al piede avanzato alternato opposto.
- 4) **Passo ALTERNATO**: - Appoggio del Bastoncino: - L'appoggio del Puntale del Bastoncino sul terreno, dovrà risultare simultaneo all'appoggio a terra del piede avanzato. - I Puntali dei Bastoncini dovranno appoggiarsi sul terreno alternativamente in opposizione ai piedi (puntale destro si appoggia contemporaneamente al piede sinistro e così via) - Le Braccia dovranno creare movimenti oscillatori "antero posteriori" abbastanza ampi e ritmati, adeguati alle singole capacità/abilità dell'atleta; chiaramente alternati ed opposti alle Gambe.
- 5) **È scorretto il passo in sospensione**, ovvero fasi di camminata con evidenti sospensioni in simultanea dei piedi e nessuno di questi in appoggio, che evidenzerebbero quindi azioni palesi di corsa.
- 6) **È scorretto** procedere **senza** che non ci sia almeno in **alternanza**, un bastoncino in fase di spinta. (È ritenuto scorretto quindi camminare facendo anche solo un passo completo, senza che non venga usato almeno un bastoncino in appoggio sul terreno). Unica eccezione fatta nei pressi dei ristoranti, nello spazio delimitato dalla lunghezza del tavolo del ristorante stesso.
- 7) **È scorretto il NON utilizzo di entrambi i bastoncini** per l'intero percorso o anche per una sola parte di esso. - NB: È possibile utilizzare UN solo bastoncino o entrambi in simultanea, in spinta parallela/simultanea, solo se a causa di forza maggiore: - rottura bastone o puntale - brevi tratti (per esempio durante i ristoranti o in alcuni passaggi stretti nel sottobosco, o nelle salite).
- 8) **Per la sicurezza e l'incolumità** propria e degli altri, chi usufruisce del ristorante, è tenuto a staccare il bastoncino dal lacciolo/guantino.

#### NOVITA' 2019

Per chi volesse iscriversi al circuito Piede d'oro sia per la disciplina di Nordic Walking che di corsa è possibile farlo, acquistando due pettorali e due chip registrabili allo stesso atleta.

Tutte le gare che verranno disputate concorreranno a totalizzare le presenze al fine della premiazione 100% PDO, 100 presenze, 250 presenze, ecc

Ma per poter ottenere il riconoscimento o il premio finale vale il regolamento del podista 2019 ovvero **minimo 14 gare per il riconoscimento e minimo 18 gare per il premio, disputate tutte della stessa disciplina.**

**Si verrà quindi premiati solamente in una delle due discipline.**

## TEAM TOP PDO 2019

Il TEAM TOP PDO «LAMPADARI FRIGO NEREO» è una classifica di cinque gare. Alle gare del TEAM TOP PDO verrà stilata una classifica sommando il punteggio di categoria dei migliori 8 podisti appartenenti al gruppo.

### Verrà scartata la gara peggiore

A fine campionato verranno premiati i primi 3 gruppi con più punti.  
1° 200 € - 2° 150 € - 3° 100 € tutti in buoni iscrizione PDO.

### Tabella punti

Class.	Punti
1	30
2	25
3	20
4	15
5	12
6	10
7	9
8	8
9	7
10	6
11	5
12	4
13	3
14	2
15	1

## TOP PDO 2019

Il TOP PDO è una classifica di cinque gare. Verranno premiati le prime 3 donne e i primi 3 uomini che nelle cinque gare totalizzeranno il punteggio maggiore. (Verrà scartata la gara peggiore). In caso di parità tra 2 atleti arriva davanti quello che ha ottenuto il miglior punteggio nella gara di scarto.

**Trofeo migliore giovane donna in ricordo di Monica Angotzi fino ai 36 anni non compiuti (cat. F16 e F26).**

**Trofeo Massimiliano Conte al miglior giovane fino ai 34 anni compiuti (cat. M16 e M23). Questo premio non è cumulabile con i primi e le prime 3 classificate TOP PDO.**

### Tabella punti

Class.	Punti
1	100
2	99
3	98
4	97
5	96
6	95
7	94
8	93
9	92
10	91
11	90
12	89
13	88
14	87
15	86

a scalare di un punto per le posizioni successive

Tappe  
team e top pdo



1 AZZATE

2 CASSANO MAGNAGO

3 LAGO DI COMABBIO

4 ARCISATE

5 ALBIZZATE

# IMPRESA EDILE TARASCO



**TEL. 338 7887741**  
**e-mail: bentar@tiscali.it**  
**www.edileresinetarasco.it**

## CALENDARIO GIUGNO

### DOMENICA 30/6/19

ore 9.30 - minigioco ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### 10° SAMARAA DA CURSA

10 km - 5 km - minigioco - nordic walking 10 km

**Centro Sportivo - via Giuseppe Di Vittorio 14**

Tre amici da paura

Simone Busetto 338 5234108

Daniele Bonesini 334 1651087

danielebonesini@hotmail.com

## CALENDARIO LUGLIO

### DOMENICA 7/7/19

ore 9.00 - minigioco ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### 5° CAMMINANDO CON AISM

9 km - 3,5 km - minigioco - nordic walking 9 km

**G.S. Maratoneti Cassano Magnago**

Via Piave - area mercato

Adamo Nicola 339 2163889

gsmaratoneticassano@libero.it



### DOMENICA 14/7/19

ore 9.00 - minigioco ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### LA CORSA DI MEZZA ESTATE

10.5 km - 4.5 km - minigioco - nordic walking 4.5 km

**Maratoneti Tradate e Gruppo Alpini di Abbiate Guazzone**

via Ugo Foscolo

Favretti Romolo

romolo.favretti@gmail.com



La Pro Loco di Albizzate e la Polha di Varese, con il contributo del comune di Albizzate organizza:

**Sabato 20  
Luglio**

**Gara regionale  
di handbike**

- Chiusura strade  
ore 19,30
- Partenza  
ore 20,00
- Fine Gara  
ore 21,00



**Piazza 4  
Novembre  
Albizzate**

- Cena presso  
tensostruttura  
Alpini  
ore 21,30
- Premiazioni  
ore 22,00

**Speaker della  
serata:**

**23<sup>ma</sup> STRACHASCINE**



**PER VENDERE O  
ACQUISTARE CASA**  
affidati all'esperto di zona  
*William Gaeta*



**C. 334.2892355 - T. 0332.1700714**  
[www.ausmanre.it](http://www.ausmanre.it)

**TEMPI MEDI DI VENDITA 90 GIORNI**



**VIA RISORGIMENTO, 8  
21020 CROSCIO DELLA VALLE (VA)**

## CALENDARIO SETTEMBRE

### DOMENICA 8/9/19

ore 9.30 - minigioco ore 9.10 - nordic walking ore 9.32

### 7° CHI HA IL DIABETE NON CORRE DA SOLO

8 km - 2.5 km - minigioco - nordic walking 8 km

#### Campo da calcio di Lissago

Adiuvare - Associazione Diabetici Uniti Varese

Francesco Agostini +393319435010

cellulare Adiuvare 339/1115783

info@adiuvare.it, www.adiuvare.it



### DOMENICA 15/9/19

ore 9.00 - minigioco ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### 23° CAMMINAVA DEI SASS

10 km - 5 km - minigioco - nordic walking 10 km

#### Piazza Balconi

Gruppo Giovani Mercallo

Tessarolo Paolo 340 3175917

paoloteotoro@yahoo.it eziabosi@gmail.com

### DOMENICA 22/9/19

ore 9.15 - minigioco ore 8.55 - nordic walking ore 9.17

### 20° STRAMULINO

10.4 km - 3.8 km - minigioco - nordic walking 10.4 km

#### Polisportiva Ronchese - Via Donizetti, Brebbia

Binda Matteo 349 3664195

Manerba Luciano 331 9972743

lucioyman@gmail.com

## COME INDOSSARE CHIP E PETTORALE

Il chip va portato come in foto.

**ALLA CAVIGLIA**

**NON SUL PETTORALE O AL POLSO!**



Se smarrisci il chip o il pettorale, puoi acquistarne un altro al costo di **10€**. 30 minuti prima della partenza della gara. Il chip dura tutto l'anno.

**L'ATLETA CHE AL TRAGUARDO NON POTESSE ESIBIRE IL CARTELLINO O INDOSSI IL BRACCIALETTO DI PAGAMENTO D'ISCRIZIONE ALLA GARA, SARÀ ESCLUSO DA QUALSIASI CLASSIFICA.**

Ricorda che il pettorale dovrà essere indossato per tutta la durata della gara ben visibile sul petto e non sulla pancia o sulle gambe, altrimenti non ti verrà riconosciuto alcun punteggio nella classifica PDO e verrai escluso dalla premiazione.



## Osteria La Guana

Cucina tradizionale, innovativa in un ambiente rustico e raffinato a pochi passi dal confine.



via Ala Caraa 8, 6866 Meride CH  
osterialaguana.com

## CALENDARIO OTTOBRE

### DOMENICA 13/10/19

ore 9.00 - minigiuro ore 8.40 - nordic walking ore 9.02

### CROSS COUNTRY DEI 7 CAMPANILI

16.1 km - 4.5 km - minigiuro - nordic walking 16.1 km

**Centro della Gioventù - Via Amendola 229**

A.S.D. Centro della Gioventù - Cavaria

Bordoni Renato 328 6626888

Cdgcavaria@libero.it

CHIP DI  
GIORNATA

### DOMENICA 20/10/19

ore 9.30 - minigiuro ore 9.10 - nordic walking ore 9.32

### 26° STRACASCINE

11.7 km - 5 km - minigiuro - nordic walking 11.7 km

**Piazza IV Novembre 2 (Cortile Comunale)**

Pro Loco Albizzate

Emanuela Bettega 339 6117390

Zaninoni Pier Emilio 349 3996587

proloco.albizzate@libero.it ; epizeta@hotmail.it



CHIP DI  
GIORNATA

### DOMENICA 27/10/19

ore 9.30 - minigiuro ore 9.10 - nordic walking ore 9.32

### 37° MARCIANDO PER LA VITA

8.2 km - 3 km - minigiuro - nordic walking 8.2 km

**via Crispi (negoziario Frigo Nereo)**

Podismo Sportivo del Varesotto

Riva Gianfranco 340 9629242

De Mieri Angelo 338 3641836

Frigo Nereo 0332 229132

piedorovarese@gmail.com

CHIP DI  
GIORNATA



# #CONCRETE SERIES

WILLIAMBERNI.COM

PREMIAZIONE PDO 2019

**100%**  
**pdo**

PER CHI PARTECIPA  
A TUTTE LE GARE

**LA FELPA 100%**  
**PDO 2019**

**PREMIO**  
AI SERVIZI

**100**  
PRESENZE

**DOMENICA**  
**17.11.2019**  
**ORE 15.00**

PRESSO IL SALONE ESTENSE  
DEL COMUNE DI VARESE

**DISCORSO**  
LUCA SPADA  
EOLO MAIN SPONSOR



# NOVITÀ

Da quest'anno sarà possibile iscriversi online  
[www.piededoro.info](http://www.piededoro.info)



FIGURELLA

*Grazie Fiorella, Gianfranco  
e famiglia Riva*



GIANFRANCO. ANGELA. FIGURELLA. EUGENIO



FIGURELLA, DARIO. NEREO



MELE. GIANFRANCO, BROGIOLI

**Ebbene si, dopo oltre 30 anni di appassionata dedizione  
e tante tante corse, la Fam. Riva ha deciso di godersi  
la meritata "pensione" dal Piededoro !  
E' d'obbligo un doveroso ringraziamento  
per questi lunghi anni di onorato servizio !  
Saranno sempre i benvenuti quando decideranno  
di voler passare ancora una domenica  
con i vecchi amici !  
Fiorella, Gianfranco e famiglia, grazie di cuore !!!!**

**ANNO 2019 - REGOLAMENTO PER LE SOCIETA' PARTECIPANTI  
AL "PODISMO SPORTIVO DEL VARESSOTTO a.s.d."**

**NOVITA' 2019 EVIDENZIATE**

- 1- **1- Sono considerati "GRUPPI PDO" le Società che iscrivono alle gare un minimo di 15 Atleti al Piededoro.**

Per i GRUPPI PDO che iscriveranno per 18 gare un minimo di 15 atleti e che intendono organizzare una gara da inserire nel calendario 2020 dovranno versare una quota di **€ 80,00**. Per tutte le altre Società o Gruppi la quota di iscrizione sarà di **€ 130,00**.

La **GRANDE novità del Piededoro 2019 riguarda i Gruppi**. Verrà istituita una **Classifica finale di merito** che premierà tutti i Gruppi in base alle iscrizioni e di conseguenza, alle presenze nelle Gare di Calendario.

**Più Atleti iscritti porti al traguardo, più punti avrà il tuo Gruppo.**

Sarà inoltre effettuata una **Classifica "TOP" dei primi tre Gruppi che si dimostreranno i più forti nelle Gare scelte ad inizio anno podistico. Saranno 5 Gare che decideranno quale sarà la "Società Top"**

La quota di iscrizione dei singoli atleti alle manifestazioni deve essere versata al momento dell'adesione.

Le gare inserite nel calendario sono valide per l'assegnazione dei riconoscimenti e dei premi "Piede d'Oro" e dei punteggi ai fini della classifica di categoria.

Ogni gruppo è riconosciuto come tale se ha iscritto al Piede d'Oro almeno 15 atleti adulti.

**2- Sono considerate Società** quelle costituite ai sensi del titolo V del Codice Civile.

Non possono essere considerate Società, in special modo ai fini dell'assegnazione dei premi e delle classifiche, quelle costituite ad hoc per partecipare a singole manifestazioni (ad es. classi scolastiche, gruppi di oratorio o bar, squadre composte da atleti di diverse società ecc.). E' però data facoltà alla Società organizzatrice di premiare tali gruppi a parte, dandone indicazione sul volantino della gara.

**2.1 Le Società partecipanti alle manifestazioni del "Podismo Sportivo del Varesotto" ovvero i gruppi che organizzano una gara all'interno del circuito, hanno il divieto di organizzare altre manifestazioni podistiche in concomitanza con le gare in calendario.**

Nel caso di cui sopra le predette Società non avranno la possibilità di organizzare una loro gara nel calendario del Piede d'Oro per l'anno successivo.

**2.2 Le Società partecipanti alle manifestazione del "Podismo Sportivo del Varesotto" hanno il divieto di vendere i biglietti di iscrizione delle singole gare ad atleti non iscritti alle stesse.**

Nel caso di cui sopra le predette Società verranno sanzionate con la squalifica dalle premiazioni Gruppi per 4 gare. Alla denuncia successiva verrà applicata la squalifica per il resto dell'anno podistico.

**2.3 Tutte le gare iscritte al Piede d'Oro non potranno essere anche omologate Fidal o altri Enti di Promozione diversi dal C.S.I.**

**3- Gli Atleti iscritti al "P.S.V." che partecipano alle manifestazioni valide per l'assegnazione dei riconoscimenti e premi del "Piede d'Oro" sono divisi in CATEGORIE MASCHILI e CATEGORIE FEMMINILI, secondo l'età.**

**OBBLIGHI DELLE SOCIETA' ADERENTI AL PODISMO SPORTIVO DEL  
VARESSOTTO" PER L'ORGANIZZAZIONE DELLE GARE.**

QUANDO	COSA
<b>ALLA PRESENTAZIONE DI GENNAIO</b>	Consegna della copertina della gara dell'altimetria conferma dei metri del percorso lungo e corto e tutte le info generali da mettere sul sito del Pdo
<b>6 SETTIMANE PRIMA DELLA GARA</b>	Presenza alla riunione Piede d'oro(nella sede di via Amendola 11 Varese dalle ore 21,00 il primo e il terzo lunedì del mese) per valutare insieme lo stato di avanzamento dell'organizzazione della gara, presentazione della bozza del volantino della gara, per evitare problematiche, e quindi porvi rimedio, <b>consegna del volantino in formato digitale da mettere sul sito del piede d'oro</b>
<b>1 SETTIMANA PRIMA DELLA GARA</b>	Ritiro del materiale necessario ( bersò, podio, gazebo, striscioni pubblicitari, cartelli segnaletici, ecc. ) che servirà per la propria gara.
<b>4 GIORNI PRIMA DELLA GARA</b>	Completamento del volantino con premiazioni dettagliate e <b>consegna della versione digitale da mettere sul sito del piede d'oro</b> e preparazione delle info generali da spedire alla stampa.

GARA	L'arrivo deve essere pronto <b>75 minuti prima della manifestazione</b> e fornito di 2 tavoli alla base del gazebo e di presa elettrica per le apparecchiature
DOPO GARA	I cartelli offerti dal Piede d'oro, andranno resi al più tardi la gara successiva entro le ore 9,00, oppure presso Lampadari Frigo Nereo Varese Via Crispi n°110 Tel. 0332-229132

**VOLANTINO PUBBLICITARIO >>> Vedi documento "Come organizzare una corsa podistica" pag.7**

**5- PARTENZA, PERCORSO e ARRIVO**

5.1 E' facoltà del Consiglio Direttivo omologare il percorso, dietro indicazione dei Direttori Sportivi. Le società dovranno comunque attenersi anche ai consigli espressi nel giudizio dell'anno precedente.

**per il resto >>> Vedi documento "Come organizzare una corsa podistica" pag.4 e 5**

**6- ISCRIZIONI e PREMIAZIONI**

6.1 Le Società o Gruppi aderenti al P.S.V. devono comunicare la loro partecipazione alle manifestazioni entro e non oltre le ore **21.00** del giorno precedente telefonando al recapito indicato o inviando una mail a piededorovarese@gmail.com

Nel caso contrario verranno messe all'ultimo posto della classifica gruppi.

6.2 Le Società o Gruppi appartenenti ad altre Associazioni, o provenienti da fuori provincia, sono esentati dal comunicare telefonicamente la loro partecipazione e possono iscriversi alla gara fino a 30 minuti prima dell'inizio della stessa ma saranno aggiunte all'ultimo posto in classifica.

Gli Atleti singoli possono iscriversi sino al momento della partenza.

6.3 I braccialetti di iscrizione degli Atleti devono essere fatti in materiale tale da non scolorire in caso di pioggia o sudore. **E' dovere dell'organizzazione controllare che ogni atleta che taglia il traguardo sia provvisto del braccialeto e in caso contrario segnalarlo al Consiglio Direttivo per l'attuazione dei provvedimenti necessari.**

6.4 Le premiazioni che le Società organizzatrici >>> **Vedi documento "Come organizzare una corsa podistica" Pag.6**

**6.5 DAL 2017 DECADE L'OBBLIGO DI PREMIARE n.15 atleti** iscritti al "P.S.V.", nelle singole manifestazioni, **per categoria, a discrezione degli organizzatori si possono effettuare dei premi a sorteggio tra gli atleti.**

6.6 All'atto della premiazione, qualora venga richiesto anche verbalmente, ogni concorrente deve essere in grado di presentare un documento di riconoscimento attestante la data di nascita, pena l'esclusione dalla premiazione in caso di dubbio.

6.7 Qualunque reclamo da parte degli Atleti deve essere presentato in forma scritta 10 minuti prima della premiazione, dopo aver consultato i tabelloni che sono esposti a cura della Società organizzatrice. Nel tabellone dei Gruppi deve essere scritto il numero dei concorrenti.

**7- RESPONSABILITA'**

7.1 Le manifestazioni sportive omologate dal Podismo Sportivo del Varesotto e dal C.S.I. sono assicurate per la responsabilità civile con la polizza n° 2043322043, stipulata tra C.S.I e Società Cattolica Assicurazioni. La società organizzatrice ha la responsabilità dell'ordine pubblico prima durante e dopo la gara. E' consigliabile prevedere anche un servizio d'ordine nei parcheggi visti alcuni casi di furto nelle auto nei primi 30 minuti di gara.

**8- RESOCONTO GARA**

Il Consiglio Direttivo del Psv, provvederà ad emettere resoconto/giudizio della manifestazione e ad inviarlo alla società organizzatrice entro 30 giorni .

Letto, approvato e sottoscritto nella riunione del 03/12/2018 nella sede di via Amendola 11 Varese  
Il Consiglio Direttivo

## ALBO D'ORO

	fino a 14 anni	15/25 anni	26/36 anni	37/46 anni	47/56 anni	57 anni e oltre	
2012	Renda Alessandra	Gioco Martina	Vasconi Eugenia	Milani Simona	Menegon Cinzia	Valeri Carla	
2013	Renda Alessandra	Galabova Ralitsa	Vasconi Eugenia	Riva Manuela	Menegon Cinzia	Valeri Carla	
	fino a 10 anni	11/14 anni	15/25 anni	26/36 anni	37/46 anni	47/56 anni	57 anni e oltre
2014	Cavallaro Letizia	Renda Alessandra	Galabova Ralitsa	Vasconi Eugenia	Zuccolotto Sara	Marango- ni Daniela	Valeri Carla
2015	Taraco Giulia	Mentasti Francesca	Renda Alessandra	Vasconi Eugenia	Naso Chiara	Menegon Cinzia	Boavent. Lúcia

	fino a 8 anni	9/12 anni	13/15 anni	16/25 anni	26/36 anni	37/46 anni	47/56 anni	57 anni e oltre
2016	Taraco Giulia	Cavallaro Letizia	Vacondo Giorgia	Barbetta Sofia	Vasconi Eugenia	Soffia Elena	Menegon Cinzia	Boscolo Lorella

	fino a 10 anni	11/15 anni	16/25 anni	26/36 anni	37/46 anni	47/56 anni	57 anni e oltre
2017	Cavallaro Letizia		Cacucci Alessandra	Vaccaro Francesca	Soffia Elena	Sacco Giovanna	Boscolo Lorella
2018	Quadrelli Giada	Casa Arianna	Cacucci Alessandra	Barbetta Sofia	Soffia Elena	Naso Chiara	Bernasconi Ludiana

	fino a 14 anni	15/22 anni	23/34 anni	35/42 anni	43/49 anni	50/56 anni	57/64 anni	65 anni e oltre
2012	Salvaderi Matteo	Fornarini Gregorio	Bollini Giuseppe	Rodari Matteo	Franchi Maurizio	Favaretto Maurizio	Fasan Livio	Lacerra Gaetano
2013	Copes Alessandro	Chiodo Roberto	Breda Ivan	Fochi Ronnie	Franchi Maurizio	Fravolini Angelo	Fasan Livio	Lacerra Gaetano

	fino a 10 anni	11/14 anni	15/22 anni	23/34 anni	35/40 anni	41/44 anni	45/48 anni	49/52 anni	53/57 anni	58/64 anni	65 anni e oltre
2014	Galbasini Mirco	Mazzeo Simone	Chiodo Roberto	Prina Simone	Bollini Giuseppe	Bordanzi Stefano	Moroni Emanuele	Franchi Maurizio	Mazzilli Francesco	Bellomo Rodolfo	Alezio Antonio

	fino a 10 anni	11/14 anni	15/22 anni	23/34 anni	35/39 anni	40/44 anni	45/49 anni	50/54 anni	55/59 anni	60/64 anni	65 anni e oltre
2015	Mocciello Matteo	Secci Gabriele	Crisci Tiziano	Bollini Giuseppe	Bianchini Alessandro	Marzio Andrea	Franchi Maurizio	Bellomo Rodolfo	Mazzilli Francesco	D'angelo Claudio	

	fino a 8 anni	9/12 anni	13/15 anni	16/22 anni	23/34 anni	35/39 anni	40/44 anni	45/49 anni	50/54 anni	55/59 anni	60/64 anni	65 anni e oltre
2016	Cavallaro Matteo	Ferraro Lorenzo	Secci Gabriele	Ravelli Daniele	Bollini Giuseppe	Tartaglione Antonio	Granto Luca David	Franchi Maurizio	Tavernini Enzo	Giovannacci Danilo	Moroni Lorenzo	

	fino a 10 anni	11/15 anni	16/22 anni	23/34 anni	35/39 anni	40/44 anni	45/49 anni	50/54 anni	55/59 anni	60/64 anni	65/69 anni	70 anni e oltre
2017	Prina Lorenzo	Santori Riccardo	Ravelli Daniele	Bollini Giuseppe	Zandri Simone	Coltro Fernando	Caviglioli Giuseppe	Tavernini Enzo	Giovannacci Danilo	Moroni Lorenzo	Livo Antonio	
2018	Prina Lorenzo	Ferraro Lorenzo	Bottinelli Riccardo	Ravelli Daniele	Prina Simone	Bollini Giuseppe	Coltro Fernando	Marzio Andrea	Tavernini Enzo	Mazzilli Lorenzo	Moroni Lorenzo	Casa Fabio

## CATEGORIE FEMMINILI 2019

Categoria	Anno		Età	
FB	2019	2009	0	10
FR	2008	2004	11	15
F16	2003	1994	16	25
F26	1993	1983	26	36
F37	1982	1973	37	46
F47	1972	1963	47	56
F57	1962	1919	57	E OLTRE
FNW	NORDIC WALKING FEMMINILE			
FCG	FEMMINILE CHIP DI GIORNATA			

## CATEGORIE MASCHILI 2019

Categoria	Anno		Età	
MB	2019	2009	0	10
MR	2008	2004	11	15
M16	2003	1997	16	22
M23	1996	1985	23	34
M35	1984	1980	35	39
M40	1979	1975	40	44
M45	1974	1970	45	49
M50	1969	1965	50	54
M55	1964	1960	55	59
M60	1959	1955	60	64
M65	1954	1950	65	69
M70	1949	1919	70	E OLTRE
MNW	NORDIC WALKING MASCHILE			
MCG	MASCHILE CHIP DI GIORNATA			

## PRESIDENTI PIEDE D'ORO

**1986** BONVINI, vice presidente FRIGO NEREO

**1987** BONVINI, vice presidente FRIGO NEREO

**1988** FRIGO NEREO, vice presidente BONVINI

dal **1989** al **1993** BONVINI DARIO, vice presidente FRIGO NEREO

dal **1994** al **1998** FRIGO NEREO E BONVINI DARIO

**1999** BONVINI DARIO, vice presidente MELE GAETANO

**2000** MELE GAETANO, vice presidente BONVINI DARIO

**2001/2002** BONVINI DARIO, vice presidente MELE GAETANO

**2003/2004** BONVINI DARIO, vice presidente MELE GAETANO

**2005/2006** BENETOLLO ROBERTO, vice presidente BONVINI DARIO

**2007/2008** SPOTI ANTONIO, vice presidente BONVINI DARIO

**2009/2010** SPOTI ANTONIO, vice presidente DE MIERI ANGELO

**2011/2012** DE MIERI ANGELO, vice presidente CASTAGNA SERGIO

**2013/2014** DE MIERI ANGELO, vice presidente CASTAGNA SERGIO

**2015/2016** DE MIERI ANGELO, vice presidente FRIGO MARCO

**2017/2018** FRIGO MARCO, vice presidente CASTAGNA SERGIO

**2019/2020** CASTAGNA SERGIO, vice presidente IRATO STEFANO