



Comitato interzonale podistico

CORSA CAMPESTRE

Il Gruppo Podistico di Bariano in collaborazione con
l'Amministrazione comunale Commissione dello Sport



organizza a

Bariano (BG) VENERDI' 10 LUGLIO

l'undicesima tappa della decima edizione del

Fosso bergamasco Criterium 2009

Gara podistica su tracciato campestre di 7.270 metri.

CARATTERISTICHE DEL TERRITORIO. Il percorso si snoda nella pianura bergamasca all'interno del Parco regionale del fiume Serio nel comune di Bariano utilizzando i sentieri di quest'area che è in costante riqualificazione ambientale con continui interventi di riforestazione. E' possibile utilizzare questa zona del Parco per allenamenti (anche in bicicletta) durante tutto l'anno, avvalendosi della segnaletica che consente di percorrere diversi tracciati ad anello con caratteristiche differenziate per lunghezza e difficoltà. C'è anche un Percorso vita con 12 stazioni per un completo programma di allenamento.

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO. Il tracciato della gara è stato pensato per far divertire ed esprimere pienamente le doti degli atleti. Infatti è possibile trovare varie situazioni; dal veloce e breve asfalto iniziale e finale, al sinuoso, aggressivo e altalenante sentiero nel bosco, fino allo scorrevole sterrato lungo il fiume.

RITROVO Presso il Centro Sportivo di Bariano in Via Piave alle ore 19.00	PREMI Al termine della manifestazione verranno premiati i primi atleti di ogni categoria.
ISCRIZIONI Presso il Centro Sportivo di Bariano entro le ore 20.15 del giorno stesso.	MASCHILE Cat. A anni 1980 e seguenti (18-29 anni) primi 3 atleti Cat. B anni 1970 - 1979 (30-39 anni) primi 5 atleti Cat. C anni 1960 - 1969 (40-49 anni) primi 5 atleti Cat. D anni 1950 - 1959 (50-59 anni) primi 3 atleti Cat. E anni 1949 e preced. (60 anni e oltre) primi 3 atleti
PARTENZA ore 20.30	FEMMINILE Cat. F anni 1975 e seguenti (18-34 anni) prime 3 atlete Cat. G anni 1965 - 1974 (35-44 anni) prime 3 atlete Cat. H anni 1964 e preced. (45 anni e oltre) prime 3 atlete

E' OBBLIGATORIO al ritiro del pettorale, la consegna della fotocopia del **CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO** in corso di attività.
QUOTA DI ISCRIZIONE €3,50 (con riconoscimento) - Per informazioni sulla gara e sulle iscrizioni telefonare a **Maurizio Cozzaglio 3477556327**



DOPO LA GARA, PASTA-PARTY GRATUITO A TUTTI I PARTECIPANTI