

CIASPOLE IN APPENNINO

7ª EDIZIONE

“un appuntamento irrinunciabile per gli amanti della neve, del trekking e dello sport all'aria aperta”

DOMENICA 11 MARZO 2012 CIMONCINO (FANANO-MODENA)

CAMMINATA NON COMPETITIVA APERTA A TUTTI

Gara competitiva di 5 km
Gara regionale e nazionale CSI
3° Gran Premio Nazionale Ciaspole CSI

Organizzazione



NEVE

La gara sarà disputata anche in assenza di neve naturale. In questo caso sarà innevato un anello di 2,5 km, che sarà percorso due volte.

OMAGGI

Verranno distribuiti omaggi ai primi 1500 iscritti e premi in generi alimentari ai vincitori.

RISTORO

A fine gara ogni partecipante riceverà un cestino con 4 crescentine farcite e una bottiglia d'acqua.

RINFRESCO

Saranno allestiti due fornitissimi punti ristoro, uno a metà percorso ed uno all'arrivo.

ANIMAZIONE

A tutte le famiglie sarà garantito un servizio di animazione con sculture di palloncini per bambini. Ospiti d'eccezione gli Animatori dello Staff dell'Oplà, grande centro ludico motorio, partner della manifestazione.

Iniziativa inserita nell'ambito del progetto
APENNINO AMICO
grazie al contributo della



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

CSI MODENA
Via del Caravaggio 71 • 41124 Modena
Tel. 059 395 357 Fax 059 391 665
ciaspole@csimodena.it •
www.csimodena.it

QUOTE DI ISCRIZIONE

Gara competitiva 10 €
(è obbligatorio essere in possesso del certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica) Camminata non



competitiva 5 €
Tutti i gruppi con almeno 30 partecipanti avranno diritto ad una riduzione del 20% sulle quote di iscrizione

NOLEGGIO CIASPOLE

Noleggio ciaspole 5 €

TERMINE ISCRIZIONI

Gara competitiva DOMENICA 11 marzo ore 10
Camminata non competitiva DOMENICA 11 marzo ore 11

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

ore 9 - 11 Iscrizioni e ritiro pettorali
ore 11 partenza gara competitiva
ore 11.15 partenza camminata non-competitiva
ore 12.30 ritiro pacco gara (primi 1500 iscritti)
a seguire premiazioni agonisti e gruppi numerosi

DOMENICA 11 MARZO

Nella splendida cornice del Cimoncino "Ciaspole in Appennino", una corsa di circa 6 km con le ciaspole che sta diventando sempre più una tradizione sulle nevi del nostro Appennino.

Raggiungere Fanano e il Cimoncino è facile, da Modena basta seguire le indicazioni per Vignola, strada Fondovalle, Fanano e Cimoncino. Da Sud Autostrada Firenze Mare uscita Pistoia, Porretta, Silla, Fanano e Cimoncino

LA MINI MARATONA sulle racchette da neve giunge infatti quest'anno alla sua settima edizione e si sta ritagliando un ruolo sempre più importante nel panorama degli sport invernali.

NEGLI ULTIMI SEI ANNI sono stati quasi 4000 gli atleti, professionisti e non, che hanno voluto partecipare alla gara. La competizione premia i migliori classificati, ma sono molti gli appassionati che decidono di prendere parte a "Ciaspole in Appennino" semplicemente per ammirare lo splendido paesaggio che li circonda o per trascorrere una giornata diversa dalle altre sul nostro Appennino. Non agonisti e semplici curiosi potranno partecipare a questa inusuale, quanto incredibile, esperienza.

PROGETTO DISABILI E SPORT

Il progetto 'Disabili & Sport' ha la funzione di promuovere lo sport e l'attività ludico-motoria per ogni tipo di disabilità ed è rivolto ad alcuni istituti scolastici della Provincia di Modena con un elevato numero di alunni disabili. Il progetto viene realizzato con la collaborazione di Medicina dello Sport dell'Ausl, Comitato Italiano Paralimpico, Panathlon, Provincia di Modena e Montresor e con il patrocinio dei comuni di Modena,

LE CIASPOLE (o racchette da neve) sono uno strumento che consente di spostarsi agevolmente a piedi sulla neve fresca poiché aumenta la superficie calpestata e quindi anche il 'galleggiamento'. Inizialmente erano fatte di corda intrecciata e legno, oggi sono per lo più di plastica o di materiale simile.

SI INDOSSANO direttamente e con facilità sulle scarpe e permettono di muoversi sul manto nevoso senza sprofondare e senza scivolare. Si differenziano in sinistra e destra dalla fibbia di chiusura che deve sempre trovarsi all'esterno. Il piede va inserito in modo tale che la punta e il tacco dello scarponne siano rispettivamente sopra il puntale e il centro della racchetta, quindi va fissato stringendo le cinghie (anteriore e posteriore). Esistono anche ciaspole con attacchi automatici molto simili a quelli dei ramponi, composti da due ferretti (uno anteriore ed uno posteriore), che si incastrano in apposite scanalature presenti sugli scarponi. Questo sistema rende l'attacco molto più facile, ma richiede ciaspole e scarponi dedicati all'uso.

LE CIASPOLE sono molto utilizzate per le escursioni invernali sulla neve, per facilitare la camminata si utilizzano bastoncini, simili a quelli utilizzati nello sci, che aiutano nella spinta.

PREMIAZIONI INDIVIDUALI GARA COMPETITIVA

Veterani Maschile (VM) nati nel 1960 e prec.
1° class. trofeo + premio in generi alimentari
2° class. trofeo + premio in generi alimentari
3° class. trofeo + premio in generi alimentari
4° - 5° class. premio in generi alimentari

Veterani Femminile (VF) nate nel 1960 e prec.
1° class. trofeo + premio in generi alimentari
2° class. trofeo + premio in generi alimentari
3° class. trofeo + premio in generi alimentari

Amatori Maschile (AM) nati dal 1961 al 1976
1° class. trofeo + premio in generi alimentari
2° class. trofeo + premio in generi alimentari
3° class. trofeo + premio in generi alimentari
4° - 5° class. premio in generi alimentari

Amatori Femminile (AF) nate dal 1961 al 1976
1° class. trofeo + premio in generi alimentari
2° class. trofeo + premio in generi alimentari
3° class. trofeo + premio in generi alimentari

Seniores Maschile (SM) nati dal 1977 al 1994
1° class. trofeo + premio in generi alimentari
2° class. trofeo + premio in generi alimentari
3° class. trofeo + premio in generi alimentari
4° - 5° class. premio in generi alimentari

Seniores Femminile (SF) nate dal 1977 al 1994
1° class. trofeo + premio in generi alimentari
2° class. trofeo + premio in generi alimentari
3° class. trofeo + premio in generi alimentari

Ragazzi Maschile e Femminile (RM e RF)
nati/e nel 1995 e succ.
Medaglia di partecipazione a ogni iscritto/a

PREMIAZIONI DEI GRUPPI NUMEROSI

almeno 30 partecipanti
1°-3° trofeo + premio in generi alimentari
4°-10° premio in generi alimentari