



MEZZAPADANA KM 21

CAPPELLA DÉ PICENARDI – CICOGNOLO CREMONA

PASSEGGIATA LUDICA PADANA KM 10,500

DOMENICA 6 OTTOBRE 2024



 **DECATHLON**

WWW.MEZZAPADANA.IT



in Collaborazione con ASD ATLETICA INTERFLUMINA è più Pomi

Pomi



MEZZAPADANA "CIO" ITALIA - KM 21

Presentazione

IL Gruppo Ricreativo Culturale di Cappella dé Picenardi e il Centro Culturale Anziani di Cicognolo organizzano la corsa "MEZZAPADANA". Il percorso pianeggiante e interamente asfaltato si snoda immerso nel verde della campagna tra i Comuni di Cappella dé Picenardi e Cicognolo, passando attraverso il bellissimo parco del Castello di Cicognolo e nella splendida nostra natura.

Regolamento della manifestazione

ore 7:30 Ritrovo domenica 6 ottobre a Cappella dé Picenardi

ore 9:00 Partenza gara

ore 11:30 Premiazioni Atleti e Società

Tempo massimo della "mezzapadana" ore 2:30

Alla manifestazione possono partecipare atleti di nazionalità italiana e straniera tesserati CSI - FIDAL e di tutti gli altri enti riconosciuti dal CONI, in possesso di regolare certificazione medico sportiva alla pratica agonistica con la dicitura "atletica leggera".

QUOTA ISCRIZIONE € 15

Pacco gara "Mezzapadana" 2024:

Sacca con gadget + maglietta tecnica e medaglia

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni per la "Mezzapadana" si ricevono solo online e dovranno pervenire entro le ore 24 del 02 ottobre 2024 accedendo ai seguenti link:

Iscrizione Società CSI:

<https://campionati.csi-net.it/>

Iscrizione Atleti FIDAL:

<https://iscrizioni.csi-net.it/026/29933>

Iscrizioni Atleti altri Enti:

<https://iscrizioni.csi-net.it/026/29934>

CATEGORIE:

Seniores F/M 1990 2004

Amatori A F/M 1980 1989

Amatori B F/M 1970 1979

Veterani A F/M 1963 1969

Veterani B F/M 1962 e precedenti

PREMIAZIONI

- Saranno premiati i primi 10 uomini assoluti e le prime 10 donne assolute della "Mezzapadana"
- Saranno premiati i primi 3 Atleti di ogni categoria maschile e femminile
- Saranno premiate le prime 5 Società a punteggio della "mezzapadana".

Classifica di Società: 30 punti per il 1° classificato di ogni categoria maschile e femminile, 27 per il 2°, 25 per il 3°, e a scale di punti 1 dal 4° classificato fino a un minimo di 3.

WWW.MEZZAPADANA.IT



ALTRE INFORMAZIONI

Pettorali gara

Potranno essere ritirati venerdì 4 e sabato 5 ottobre dalle ore 10:00 alle 12:00 – dalle ore 16:00 alle 19:00 presso il parco pubblico comunale via XXV aprile n. 2 oppure la mattina della gara fino alle 8:30 presso lo stand della manifestazione

Assistenza medica:

Sarà garantita da ambulanza con personale addetto e medico per tutta la durata della manifestazione.

Servizi:

Sono a disposizione spogliatoi con servizi igienici uomo/donna

Ristori:

Partenza e arrivo – lungo il percorso (5 – 10 – 15) km.

Parcheggi:

Ampi spazi nelle vicinanze della manifestazione.

Diritto d'immagine

Con l'iscrizione alla Mezzapadana "CIO" Italia, il partecipante autorizza l'organizzazione (Gruppo Ricreativo Culturale di Cappella dè Picenardi) a realizzare ed utilizzare le immagini fisse o in movimento, nelle quali potrà essere presente e riconoscibile

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

Con l'iscrizione l'atleta dichiara di conoscere ed accettare il regolamento Mezzapadana "CIO" Italia. Dichiara inoltre espressamente, sotto la propria responsabilità, non solo di aver dichiarato la verità (art. 2 legge 04/01/1968 n° 15 come modificato dall'art. 3 comma 10 legge 15/05/1997 n° 127), ma di esonerare gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Informativa Art. 13 DLGS 196/2003 – Tutela della privacy



PASSEGGIATA LUDICA PADANA KM 10,500

Presentazione

IL Gruppo Ricreativo Culturale di Cappella dé Picenardi e il Centro Culturale Anziani di Cicognolo organizzano una "Passeggiata Ludica Padana". Il percorso pianeggiante e interamente asfaltato si snoda immerso nel verde della campagna tra i Comuni di Cappella de Picenardi e Cicognolo, passando attraverso il bellissimo parco del Castello del Castello di Cicognolo e nella splendida nostra natura..

Le iscrizioni si possono effettuare dal 1° settembre 2024 tramite:

- e-mail postmaster@mezzapadana.it
- presso la nostra sede via XXV Aprile, 2 – Cappella de Picenardi con recapito telefonico 347 350 1152 (Massimo Pelizzoli) – 334 399 8482 (Enzo Picenelli)
- presso il Centro Culturale Anziani di Cicognolo, via Marconi 36/A dalle ore 9 alle 11 telefono 335 641 6566 (Corrado Paganuzzi)
- presso DECATHLON di Cremona (Via Castelleonese, 108, Cremona) zona Centro Commerciale Po orario negozio

Dati richiesti:

Nome Cognome
Data e luogo di nascita
Comune di residenza
Gruppo o Società

QUOTA ISCRIZIONE € 5

RICONOSCIMENTO PARTECIPAZIONE

Sacca con gadget + medaglia

PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi 5 Gruppi o Società più numerosi

ALTRE INFORMAZIONI

Assistenza medica:

Sarà garantita da ambulanza con personale addetto e medico per tutta la durata della manifestazione.

Servizi:

Sono a disposizione spogliatoi con servizi igienici uomo/donna

Ristori:

Partenza e arrivo – lungo il percorso (5 – 10) km.

Parcheggi:

Ampi spazi nelle vicinanze della manifestazione.

Diritto d'immagine

Con l'iscrizione alla "Passeggiata Ludica Padana, il partecipante autorizza l'organizzazione (Gruppo Ricreativo Culturale di Cappella de Picenardi) a realizzare ed utilizzare le immagini fisse o in movimento, nelle quali potrà essere presente e riconoscibile

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

Con l'iscrizione il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

WWW.MEZZAPADANA.IT



Prenotazioni alberghiere:

In caso di necessità di alloggio, sito in Cicognolo sulla provinciale 33 (Brescia – Parma) nelle vicinanze della rotonda, si trova il Pilgrim's Hotel (tel. 0372 83 00 85)

Informazioni turistiche:



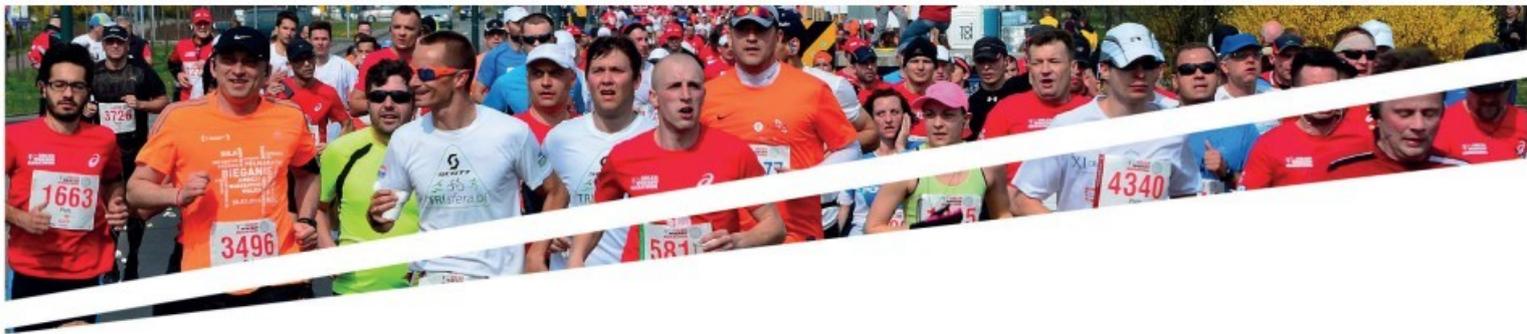
Cremona Infopoint [piazza del Comune 5 – 26100 CREMONA](http://piazza.del.Comune.5-26100.CREMONA)
tel. +39 0372 407081
info.turismo@comune.cremona.it
www.turismocremona.it

Percorso 2 giri

Partenza e arrivo a Cappella de Picenardi

Cappella - Vighizzolo - Casamarza - Cicognolo (via cascina Migliorati) - via Dante - (a dx semaforo via Mazzini - castello Cicognolo - via Cadorna - via XXV aprile (oratorio) - via Dante - SP 29 verso Cappella.





I PREMI





CONVEGNO

“MEZZAPADANA”

Si informano i signori atleti e tutto il pubblico interessato che sarà organizzato un convegno intitolato:

**La corsa di resistenza (o endurance):
alimentazione, psicologia e preparazione fisica/atletica**

Giovedì 03 Ottobre 2024

presso il

**TEATRO COMUNALE
DI CAPPELLA dé PICENARDI**

alle ore 20:30

Saranno presenti i relatori:

- *il dott. Giovanni Bozzetti specialista in medicina dello sport*
- *Il mental coach Andrea Devicenzi atleta paralimpico*
- *Il prof. Palmiro Carrara docente di educazione fisica/scienze motorie e sportive, dirigente scolastico ed allenatore di atletica*

Moderatore: Prof. Fabio Cristofolini

