



**UISP**  
sportpertutti  
Legge Atletica Leggera - Firenze



L'Associazione Sportiva Dilettantistica  
**ATLETICA BONDENO** con il patrocinio del **Comune di Bondeno**  
**ORGANIZZA LA 29ª EDIZIONE DI**

# Na Spadzada par Bunden

**MARTEDÌ**  
**1° NOVEMBRE**  
**2022**



**TROFEO MARCO RAMPONI**  
**13° TROFEO MEMORIAL FRANCO REGGIANI**

Ritrovo: ore 8:00 in Viale Matteotti "Centro 2000"  
[www.atleticabondeno.it](http://www.atleticabondeno.it) Info: Cell. 338 7605 739



## **“NA SPADZADA PAR BUNDEN” REGOLAMENTO**

Alle **gare competitive** possono partecipare **atleti tesserati UISP /Fidal/enti di promozione sportiva o liberi**, in possesso di certificato medico per l'attività agonistica (atletica leggera) per gli atleti dai 12 anni in su, di certificato medico per attività non agonistica, fino ai 12 anni, rilasciato ai sensi del D.M. 18/02/1982 valido al 01.11.2022.

La camminata **ludico motoria è APERTA A TUTTI ed è senza finalità agonistiche, senza classifiche di merito e senza rilevazione individuale del tempo di percorrenza.**

I partecipanti, di ogni cultura, sesso, età e nazionalità, non tesserati e non iscritti a società o enti di promozione sportiva, si radunano per concorrere, individualmente o collettivamente, per scopi puramente ricreativi e non competitivi con l'obiettivo di raggiungere e mantenere uno stato di benessere fisico e mentale, scoprire il territorio e il paesaggio che li circonda, ampliare la reciproca conoscenza interagendo e comunicando con le altre persone presenti all'evento. I partecipanti adeguano la loro attività ludico-motoria alle proprie capacità, esigenze e limiti fisici.

Sebbene l'attività ludico-motoria **non richieda un certificato medico** è sempre bene **fare riferimento al proprio medico di base prima di partecipare.**

**Con l'iscrizione il partecipante sotto la propria responsabilità dichiara di essere in stato di buona salute, non presentando al momento segni o sintomi clinici di malattie o patologie che impediscano di poter svolgere attività ludico motoria.**

La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica. Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per danni a cose o persone prima, durante e dopo la gara ed invitano i podisti ad attenersi alle norme del codice della strada. La Società ricorda che il personale addetto alla sicurezza stradale sul percorso sarà garantito solo 15 minuti prima della partenza ufficiale delle gare.

MINI PODISTICA 300 m	PARTENZA ORE 9:10
MINI PODISTICA 850 m	PARTENZA ORE 9:20
MINI PODISTICA 1250 m	PARTENZA ORE 9:35
GARA COMPETITIVA ALLIEVI/E 2500 m	PARTENZA ORE 9:35
CAMMINATA LUDICO MOTORIA 5,2 km	PARTENZA ORE 10:00
COMPETITIVA 9 km	PARTENZA ORE 10:00

## CATEGORIE

### Femminili

#### *MINI PODISTICA mt 300*

CAT A nate dal 2013 in poi

#### *MINI PODISTICA mt 850*

CAT B nate dal 2011 al 2012

#### *MINI PODISTICA mt 1250*

CAT C nate dal 2009 al 2010 (Ragazze)

CAT D nate dal 2007 al 2008 (Cadette)

#### *COMPETITIVA km 2,5*

CAT E nate dal 2005 al 2006 (Allieve)

#### *COMPETITIVA km 9*

CAT F nate dal 1982 al 2004

CAT G nate dal 1981 e precedenti

### Maschili

#### *MINI PODISTICA mt 300*

CAT H nati dal 2013 in poi

#### *MINI PODISTICA mt 850*

CAT I nati dal 2011 al 2012

#### *MINI PODISTICA mt 1250*

CAT L nati dal 2009 al 2010 (Ragazzi)

CAT M nati dal 2007 al 2008 (Cadetti)

#### *COMPETITIVA km 2,5*

CAT N nati dal 2005 al 2006 (Allievi)

#### *COMPETITIVA km 9*

CAT O nate dal 1990 al 2004

CAT P nate dal 1970 al 1989

CAT Q nate dal 1969 e precedenti

## ISCRIZIONI “Na Spadzada par Bunden”

Per le gare competitive (categorie E, F, G, N, O, P, Q) le iscrizioni dovranno essere effettuate esclusivamente tramite email all'indirizzo [risultati@atleticabondeno.it](mailto:risultati@atleticabondeno.it), specificando nome, cognome, data di nascita e società, allegando certificato medico agonistico per atletica leggera valido all'1/11/2022. Per le iscrizioni di gruppo è possibile inviare modulo scaricabile dal sito [www.atleticabondeno.it](http://www.atleticabondeno.it), compilato e sottoscritto dal Presidente della Società.

Le iscrizioni dovranno pervenire **entro le ore 23.59 di venerdì 28.10.2022** con pagamento tramite bonifico bancario intestato a Atletica Bondeno ASD (coordinate bancarie: CREDEM BANCA filiale di Bondeno, **IBAN IT27 Y030 3267 1900 1000 0584 996**). Per la camminata ludico motoria e le mini podistiche (categorie A, B, C, D, H, I, L, M) l'iscrizione potrà essere fatta anche il giorno della gara. Le iscrizioni alle mini podistiche potranno essere effettuate esclusivamente se accompagnate da copia del certificato medico (libretto verde).

# Quote di iscrizione

Mini podistica € 3,00 - Gara competitiva allievi/e € 3,00

Gara competitiva Adulti € 10,00 - Camminata ludico motoria € 5,00

## Informazioni

Per qualsiasi tipo di informazione telefonare tutti i giorni al seguente numero telefonico **338 760 5739** o inviare e-mail a [risultati@atleticabondeno.it](mailto:risultati@atleticabondeno.it) o visitare il nostro sito [www.atleticabondeno.it](http://www.atleticabondeno.it) dove si potrà trovare ogni tipo di informazione.

### **NA SPADZADA PAR BUNDEN PREMIAZIONI DI PARTECIPAZIONE E DI CATEGORIA**

**CATEGORIE A, H** Saranno premiati tutti

**CATEGORIE B, C, D, I, L, M** Prime e primi 10 di ogni categoria

**CATEGORIE E, N** Primi 3 di ogni categoria

**PRIME 5 ASSOLUTE** Arrivate alla competitiva 9 km

**PRIMI 10 ASSOLUTI** Arrivati alla competitiva 9 km

**CATEGORIE F, G** Prime 5 (escluse le prime 5 assolute)

**CATEGORIE O, P, Q** Primi 10 (esclusi i primi 10 assoluti)

Per ciascun Istituto delle Scuole del Comune di Bondeno (Materna, Primaria, Secondaria di primo grado, Secondaria di secondo grado) sarà premiata la classe più numerosa.

**Trofeo "Marco Ramponi"** ai primi classificati (maschile e femminile) della mini podistica 1250 m.

**13° Trofeo Memorial "Franco Reggiani"** alla prima Società come numero di iscritti.

**Alle prime 3 Società classificate** Trofeo + prodotti vari.

**Saranno premiate tutte le Società o gruppi con almeno 12 iscritti.**

**Premi di partecipazione a tutti gli iscritti.**

**Traguardo volante 1° uomo e 1^ donna al 5° km circa.**

premio in natura offerto da :

**DR. PIPPO SPORT**

DR. PIPPO SPORT  
SERVIZI ALLA PERSONA  
PERSONAL TRAINING  
CORSI CICLISMO, NUOTO, TRIATHLON  
NORDIC WALKING, FITWALKING  
TEST FUNZIONALI | CORSA CICLISMO POTENZA | VIDEANALISI  
ANALISI COMPOSIZIONE CORPOREA, VALUTAZIONE STATO  
NUTRIZIONALE, RIEDUCAZIONE ALIMENTARE, PIANI  
NUTRIZIONALI PER SEDENTARI, SOVRAPPESO, PAZIENTI  
DIECLOGICI, PRATICANTI SPORTIVI, ATLETI

**DR. PIPPO SPORT**

SERATE A TEMA  
ALIMENTAZIONE/METODICHE DI  
ALLENAMENTO

CORSI BASE ED AVANZATI  
INDIVIDUALI E COLLETTIVI DI  
NORDIC WALKING

Dr. Pippo Sport

Dr. Pippo Sport

s.p. Eridania - Via Argine Vecchio, 35 45030 SALARA (RO) Cell. 331 3382627/ 329 2149231 [info@dr-pipposport.com](mailto:info@dr-pipposport.com)