



SABATO 30 GIUGNO 2012

DOMENICA 1 LUGLIO 2012

dalle ore 9.00
ritiro e registrazioni presso il centro polivalente in località Frere di Acceglio

dalle ore 10.00
inizio sessioni di prova per le attività di

CORSA SU SENTIERI

NORDIC WALKING (ASD Nordic walkingnonviso)
FTWALKING (ASD Scuola del Cammino)

TREKKING (acc. naturalistici disponibili per escursioni, area didattica per bambini e adulti - servizio a pagamento)

STRETCHING (prof. Massimo Civalieri-preparatore atletico Juventus giovanile)

PROVE GRATUITE CALZATURE "TECNICA"

le sessioni di prova saranno ripetute a fasce orarie predefinite mattutine e pomeridiane
ore 13.00
pasta party

ore 14.00
ripresa attività sportive

ore 14.30
registrazione BAMBINI per giochi (attività gratuita)

ore 15.00
inizio attività ludico-motoria per i BAMBINI (merenda e premi per tutti)

ore 17.00

inizio CONVEGNI (gratuiti e aperti a tutti) - Relatori
STEFANIA BELMONDO, LUCA SPECIANI, PIETRO TRABUCCHI
A seguire cena libera
ore 21.15

videoproiezione dei filmati di **MARCO OLMO** alla presenza del campione

A seguire serata musicale con discoteca

www.innmairaoutdoor.it

presso centro polivalente località Frere di Acceglio (CN)

TRAIL AUTOGESTITO del CIARBONET

km 21 - dislivello+ 1400 m

percorso ad anello sui magnifici e panoramici sentieri dell'alta Valle Maira

ore 8.00-9.00
ritiro e registrazione partecipanti

ore 9.15
briefing

ore 9.30
partenza trail autogestito (è previsto **CANCELLO ORARIO** al colle del Ciarbonet con ultimo passaggio possibile alle ore 12.00
Accompagnatori naturalistici disponibili per escursione anche di lunga durata e per area didattica per bambini-servizi a pagamento

dalle ore 12.30
pasta party e a seguire estrazione premi a sorteggio

PER LA PARTECIPAZIONE AL TRAIL AUTOGESTITO E' RICHiesto IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' ALL'ATTIVITA' SPORTIVA

durante le due giornate:

- servizio MASSAGGI SPORTIVI ad offerta libera con massaggiatore qualificato
- possibilità di accompagnamenti con guide naturalistiche (servizio a pagamento)
- prova libera e gratuita di CALZATURE "TECNICA"
- esposizione e vendita di materiale ed abbigliamento tecnico

ISCRIZIONI: **€ 15 SINGOLA GIORNATA - € 25 DUE GIORNATE**
(comprensivi di: scaldacollo "tecnica" ai primi 150 iscritti - partecipazione libera a tutti i corsi e attività sportive - convegni e proiezioni - pasta party)
Per motivi organizzativi si richiede la pre-registrazione agli eventi

mail: info@innmairaoutdoor.it

tel: **PAOLA 338 1900121 - BETTO 335 5688032 - FABRIZIO 3487497939**

www.innmairaoutdoor.it