

CIRCUITO DI FITWALKING CAMMINA INSIEME 2012

INFORMAZIONI

Uisp Modena
Tel. 059 348827
Mail: modena@uisp.it
mauriziopadovani@yahoo.it
www.uispmodena.it
www.fitwalking.it



L'UISP Lega Atletica e Podismo e le Società aderenti al Circuito in occasione delle gare del Calendario Podistico Modenese organizzano, nell'ambito delle stesse manifestazioni, un percorso da affrontare secondo le Tecniche del Fitwalking.



ISTRUTTORE

**Maurizio Padovani, istruttore di Fitwalking,
diplomato presso la Scuola di Cammino di Saluzzo (CN) ideata dagli olimpionici della
marcia Maurizio e Giorgio Damilano.**

CALENDARIO:

Domenica 22 gennaio	Modena – Classica della Madonnina km 7
Domenica 19 febbraio	Rubiera – La Caretera ed Rubera km 10
Domenica 26 febbraio	Modena – Ponte Alto - Trofeo Berlinguer km 7,5
Domenica 11 marzo	Solignano – Camminata della Val Nizzola km 9
Domenica 1 aprile	Modena-Saliceta S.Giuliano – Camminata di primavera km 12
Martedì 1 maggio	Spilamberto – Maratonina dell'aceto balsamico km 8
Domenica 6 maggio	Modena – Di corsa con l'Accademia km 12 IN ATTESA DI CONFERMA
Domenica 10 giugno	Castellarano – Le colline del Secchia – km 6
Sabato 23 giugno	Campogalliano – Verdelaghi km 7
Domenica 26 Agosto	Pavullo - Giro delle Quattro Torri km 14,5
Domenica 2 Settembre	Modena - Ponte Alto - Finale Trofeo Berlinguer km 11.5
Domenica 9 Settembre	San Michele dei Mucchietti – Corrisporting km 7.5
Domenica 16 Settembre	San Donnino - Campaz Mudnes km 8,8
Domenica 14 Ottobre	Carpi - Maratona d'Italia IN ATTESA DI CONFERMA
Domenica 21 ottobre	Formigine – Camminata della Carovana
Domenica 25 novembre	Modena – Corricittanova km 8,5
Domenica 2 dicembre	Modena - 1^ camminata di quartiere km 10
Domenica 9 dicembre	Modena - 2^ camminata di quartiere km 10
Domenica 16 dicembre	Modena - 3^ camminata di quartiere km 10
Domenica 23 dicembre	Modena - 4^ camminata di quartiere km 10

Le iscrizioni: si faranno sul posto e saranno le stesse della Camminata non competitiva (€. 1,00 - premio di partecipazione identico - conteggio presenza per la classifica di Società).

Percorsi: di chilometraggio vario a seconda delle manifestazioni.

Sarà utilizzato uno dei percorsi già predisposti e previsti dall'organizzazione per i podisti.

Orario partenza gruppo fitwalking: mezz'ora prima della partenza ufficiale della gara non competitiva (fare riferimento al volantino ufficiale della manifestazione).

Ritrovo: appositamente segnalata all'interno della zona partenze/ritrovo della manifestazione..

PER IL GRUPPO DI FITWALKING LA PARTENZA AVVIENE
OBBLIGATORIAMENTE TUTTI INSIEME CON L'ISTRUTTORE.

Il Fitwalking è il cammino, non competitivo, del benessere, adatto a tutti, che muove in armonia tutto l'organismo, con una semplice tecnica permette di mantenere la postura corretta e se praticato con costanza ha effetti allenanti pari ad ogni altro sport”