



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **GENNAIO 2019** **CAMMINATE!!!** – *Per Piacere*

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
1 martedì 9,30	Rotonda Grand'Hotel	QUATTRO PASSI PER COMINCIARE BENE L'ANNO E SCAMBIARSI GLI AUGURI
1 martedì 21,00	Arco d'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili <i>indicata per iniziare a camminare</i>
2 mercoledì	Camminate dolce ad anello	ore 15,00 dal Bagno 100 - 21,00 dall' Arco d'Augusto <i>indicata per iniziare a camminare</i>
3 giovedì 21,00	Rotonda Grand' Hotel Bagno 9	Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no
4 venerdì 21,00	Piazzale Tosi	Percorso attorno ai Padulli di 5 /10 km portare pila giubbino alta visibilità
5 sabato 6 domenica	Info e adesioni 3440104147 Ales	TRAVERSATA IN TREK da Crespino del Lamone all'Eremo dei Toschi (pernotto) Eremo dei Toschi a Campigna via Muraglione - Trasferimenti con mezzi pubblici - Attività adatta ad esperti e allenati
6 domenica 9,00	Ristorante La Posada -Rivabella	Camminata in spiaggia sul "mare del Nord" per vedere il Presepe di Torre Pedrera
7 lunedì 15,00	Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce ad anello <i>indicata per iniziare a camminare</i>
8 martedì 21,00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno <i>indicata per iniziare a camminare</i>
9 mercoledì	Camminate dolce ad anello	ore 15,00 dal Bagno 100 - 21,00 dall' Arco d'Augusto <i>indicata per iniziare a camminare</i>
10 giovedì 21,00	Rotonda Grand' Hotel Bagno 9	Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no
11 venerdì 21,00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicato per iniziare (pila e giubbino)
12 sabato	mattino / pomeriggio	Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking – INFO 3207433000 Vinicio
13 domenica	7,45 ritrovo in Stazione FS acquisto biglietti in autonomia Adesioni a Vinicio 3207433000	Trekking light vicino a casa: Pesaro e Faro S. Bartolo Km 12 circa - ore 8,00 treno fino a Pesaro - visita della città poi camminata fino al Faro di San Bartolo e ritorno a Pesaro – segue volantino dettagliato
13 domenica 15,00	Convento Santo Spirito via della Fiera	Burraco Solidale a favore della Mensa dei Poveri Quota partecip. € 10 -Ristoro e premi vari – Iscrizione Italo 3482226989
14 lunedì 15,00	Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce ad anello <i>indicata per iniziare a camminare</i>
15 martedì 21,00	Parcheggio scuola Bertola	Camminata tra parchi il mare e la città <i>indicata per iniziare a camminare</i>
16 mercoledì 15,00	Camminate dolce ad anello	ore 15,00 dal Bagno 100 - 21,00 dall' Arco d'Augusto <i>indicata per iniziare a camminare</i>
17 giovedì 21,00	Rotonda Grand' Hotel Bagno 9	Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no
18 venerdì 21,00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo C. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
19 sabato	mattino / pomeriggio	Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking – INFO 3207433000 Vinicio
20 domenica 9,30	Ritrovo piazzale Tosi ore 3,45 vedi volantino www.lapedivella.com	44^ MONTEFORTIAMA la camminata dei 18.000 percorsi a scelta di 9 / 14 / 20 km con numerosi ristori e pasta party finale Richiesto minimo 45 partecipanti - Adesioni a Donato 3281646108
21 lunedì 15,00	Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce ad anello <i>indicata per iniziare a camminare</i>
22 martedì 21,00	Ponte di Tiberio (edicola)	Parco, coop celle, fonte Pantera, parco Briolini <i>indicata per iniziare a camminare</i>
23 mercoledì 15,00	Camminate dolce ad anello	ore 15,00 dal Bagno 100 - 21,00 dall' Arco d'Augusto <i>indicata per iniziare a camminare</i>
24 giovedì 21,00	Rotonda Grand' Hotel Bagno 9	Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no
22 venerdì 21,00	Largo Bordoni (INA CASA)	Pista ciclabile fino al Tiro a Volo e ritorno (km 11-7 non indicata per iniziare)
26 sabato	mattino / pomeriggio	Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking – INFO 3207433000 Vinicio
27 domenica	SEGUE VOLANTINO DETTAGLIATO	CIASPOLATA 2019 - in località da definire a seconda della neve o in alternativa camminata di gruppo
28 lunedì 15,00	Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce ad anello <i>indicata per iniziare a camminare</i>
29 martedì 21,00	Parcheggio Conad Viserba	Percorso tra Viserba e Viserbella <i>indicata per iniziare a camminare</i>
30 mercoledì 15,00	Camminate dolce ad anello	ore 15,00 dal Bagno 100 - 21,00 dall' Arco d'Augusto <i>indicata per iniziare a camminare</i>
31 giovedì 21,00	Rotonda Grand' Hotel Bagno 9	Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no



ATTIVITÀ SPORTIVE E CORSI - STAGIONE SPORTIVA 2018 / 2019

BALLI DI GRUPPO E COUNTRY c/o STUDIO 39 VIA PASTORE 39 VISERBA Z.A. Rif. 3281646108 Donato	PALLAVOLO lunedì ore 21,00 Rif. 3207433000 Vinicio Allenamenti c/o PALESTRA SCUOLE PADULLI
BODY FLYING allenamento fisico in sospensione NOVITA' lunedì 17,00 - 18 / 18,30 - 19,30 Rif. 3458145225 Alessandra mercoledì 14,00 - 15,00 / 17,00 - 18,00 / 18,30 - 19,30 venerdì 14,00 - 15,00 / 15,30 - 16,30 (pilates)	MOMENTI DI BENESSERE Rif. 3382065715 Rosi c/o CENTRO OLISTICO VIA ACQUARIO PILATES lunedì 17,00 - 18,15 e 18,15 19,30 YOGA giovedì 18,00 - 19,30 e 19,30 - 21,00
GINNASTICA DOLCE E PIACEVOLE PER RITROVARE LA POSTURA, LA FORMA FISICA E L'ELASTICITÀ. Corsi serali/ pomeridiani MARTEDÌ VENERDÌ ore 18,30 - 19,30 Rif. 3281646108 Donato	
CICLISMO - MTB Partenze dal MIO BAR - VIA VALTURIO domenica - martedì - giovedì orari variabili a seconda della stagione Rif. Sebastiano 3313601260	
TREKKING Ritrovo fissato volta per volta Rif. 3440104147 Ales	ALLENAMENTI DI PODISMO Mercoledì Rif. 3385827442 Adele
NORDIC WALKING Rif. 3207433000 Vinicio Ritrovo c/o BAGNO 9 - ROTONDA DEL GRAND'HOTEL Sabato per corsi di 1° e 2° livello giovedì 21,00 - domenica 9,30 camminate libere -	

PER LE INFO E PER SCAMBIARSI NOTIZIE SULLE ATTIVITÀ DE LA PEDIVELLA SONO ATTIVI VARI GRUPPI SU WHATSAPP - PER ESSERE AGGIUNTI AI GRUPPI INVIARE SMS AL NUMERO INDICATO

CAMMINATO-RIMINI Per sapere dove e quando si cammina Daniela 3207742815	TREKKER ARDITI Per attività di trekking 3440104147 Ales
BURRACO-PEDIVELLA Per sapere dove e quando si gioca Italo 3482226989	PEDIPALLA Per il gruppo di pallavolo Vinicio 3207433000
CICLISTI-PEDIVELLA Per le uscite in bicicletta e in MTB Sebastiano 3313601260	NORDICATORI-LIBERI Per il Nordic Walking Vinicio 3207433000
PEDI VALMARECCHIA Per camminate in Valmarecchia Max 3355842722	BALLANDO-PEDIVELLA Per gruppo di ballo Donato 3281646108
PEDIPOSTURALE Per incontri di ginnastica posturale Donato 3281646108	

TESSERAMENTO 2019

L'iscrizione alla A.S.D. "La Pedivella - Rimini" è indispensabile per prendere parte ad ognuna delle attività sportive, alle gite e alle uscite proposte, essa varia a seconda delle attività praticate e comprende l'assicurazione personale sugli infortuni e la copertura per danni arrecati a terzi, da inoltre diritto ad usufruire delle convenzioni stipulate a favore dei soci.

La Pedivella - Rimini è affiliata all'E.P.S. Centro Sportivo Italiano le condizioni assicurative sono pubblicate a questo link:

<http://www.csi-net.it/index.php?action=pspagina&idPSPagina=3562>

La quota associativa ordinaria per l'anno sportivo 2018 / 2019 è di € 20,00, la scadenza varia a seconda dell'attività praticata.

TESSERA "CICLISTI" prevede tre livelli di attività praticabili ad € 25 / 35 Per Info e iscrizioni al ciclismo contattare il 3207433000 Vinicio

PER ALCUNE ATTIVITÀ OCCORRE PRODURRE ADEGUATO CERTIFICATO MEDICO o, in temporanea mancanza, la liberatoria debitamente compilata e firmata di cui alla pagina 3 del presente calendario

Per le **NUOVE ISCRIZIONI** occorre produrre: **Modulo 2T** compilato e firmato (da richiedere alle camminate serali o da scaricare da questo link http://tesseramento.csi-net.it/Modelli/Mod-2T-2Tesserati_.pdf); **Foto della cara d'identità, CERTIFICATO MEDICO** se previsto.

Per **Rinnovo** occorre produrre **Modulo 2T** compilato e firmato - **CERTIFICATO MEDICO** se previsto.

REGOLAMENTO E INDICAZIONI

LE ATTIVITÀ PROPOSTE SONO A CARATTERE LUDICO MOTORIO A BASSO IMPATTO CARDIOVASCOLARE - salvo diversa indicazione

Gli eventi vengono creati a favore dei soci de La Pedivella. La copertura assicurativa è valida solo per chi è regolarmente iscritto secondo le condizioni stipulate dal CSI con la compagnia assicuratrice e unicamente per gli eventi programmati dalla associazione. L'associazione non risponde in alcun modo per quanto possa verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle manifestazioni. Chi partecipa è tenuto al rigoroso rispetto del Codice della Strada, di ogni altra indicazione sui percorsi e a quelle degli organizzatori, assicura inoltre, di sentirsi adeguatamente preparato ed informato per prendervi parte e solleva gli organizzatori da ogni responsabilità, azione legale e risarcitoria per fatti occorsi dalla pratica dell'attività e/o da essa derivati.

CHI SI AGGREGA ALLE ATTIVITÀ, NON ESSENDO ISCRITTO, LO FA A PROPRIO RISCHIO E PERICOLO E PER BREVI PERIODI DI PROVA

Il NORDIC WALKING ora è una disciplina riconosciuta dalla FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Corso 1° livello Si acquisisce la tecnica, per il corretto uso dei bastoncini, che permetteranno di sperimentare nuove sensazioni nel camminare, di ritrovare l'energia, la voglia di uscire e muoversi, il piacere di stare all'aria aperta, del contatto con la natura e della compagnia. Non per andare "più forte", ma per stare bene, per provare "le buone vibrazioni di salute".

Corso 2° livello Attraverso i consigli dei nostri istruttori e le tecniche avanzate del Nordic Walking, si potranno allenare la forza e la resistenza, migliorare la mobilità articolare, sviluppare le qualità di equilibrio e coordinazione.. Tutto questo senza l'uso dei pesi e soprattutto all'aria aperta.
In una parola puro "benessere in movimento".

Info sui corsi base ed avanzati al 3207433000 - gruppo Facebook **NORDICATORI LIBERI** o durante le camminate serali
Gli allenamenti del mercoledì e sabato verranno confermati, a seconda delle condizioni meteo, al 3207433000 o entrando nel **NUOVO gruppo WhatsApp "NORDICATORI LIBERI"**, allo stesso numero



La Pedivella-Rimini A.S.D. www.lapedivella.com Info e iscrizioni al 3207433000 Vinicio tour@lapedivella.com

Da consegnare debitamente compilata e firmata in assenza temporanea del certificato medico

LIBERATORIA PER MANCATA CONSEGNA DEL CERTIFICATO MEDICO ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE

Cognome _____ Nome _____

Indirizzo _____ città _____ cap. _____ prov _____

nato/a _____ il _____ tel _____

e-mail _____

Premetto di:

- a) conoscere la **A.S.D. La Pedivella – Rimini** e di approvare e condividere le finalità da essa perseguite;
- b) essere stato debitamente informato circa la necessità di produrre certificazione medica attestante la mia idoneità all'esercizio dell'attività sportiva non agonistica come previsto dal D.M. 28/2/1983 che impone il controllo sanitario per la pratica sportiva NON agonistica a coloro che svolgono attività organizzate dal C.O.N.I., da società o a.s.d. affiliate alle Federazioni sportive nazionali o agli Enti di promozione sportiva riconosciuti dal C.O.N.I.;

TUTTO CIO' PREMESSO, IO SOTTOSCRITTO, DEBITAMENTE INFORMATO, NEL PIENO POSSESSO DELLE MIE FACOLTA' E SOTTO LA MIA PIENA ED ESCLUSIVA RESPONSABILITA', CHIEDO:

- c) di essere accolto quale tesserato "ATLETA NON AGONISTA" per frequentare le attività de A.S.D. La Pedivella – Rimini;
 - d) chiedo di essere ammesso a frequentare le attività de A.S.D. La Pedivella – Rimini, sin dalla data del presente atto, in attesa della produzione della suddetta certificazione.
- 1) dichiaro di voler frequentare le attività dalla data del presente atto, pur in assenza di certificazione medica attestante la mia idoneità all'esercizio dell'attività sportiva non agonistica;
 - 2) dichiaro di essere in buona salute, di non assumere sostanze stupefacenti e/o medicinali non indicati per la pratica sportiva, di sentirmi adeguatamente preparato alla partecipazione alle attività da me liberamente selezionate;
 - 3) dichiaro di sollevare sia A.S.D. La Pedivella – Rimini e i suoi operatori, che le strutture in cui opera, da ogni qualsiasi responsabilità nei confronti miei e dei miei aventi causa, per danni alla persona e/o patrimonio che io possa subire frequentando le attività per qualsiasi causa soprattutto di salute;
 - 4) prendo atto e riconosco che la presente liberatoria concerne qualsiasi attività (sportiva & non) da me svolta presso l'associazione e le strutture utilizzate AI SENSI E PER EFFETTO DELL'ART 1469 bis COD.CIV .

Luogo e data _____ Firma (leggibile) _____

Codice della privacy Do il consenso affinché i dati riportati nel seguente modulo, vengano utilizzati esclusivamente per le attività della associazione e che non vengano in alcun modo diffusi a terzi.

Data Firma (leggibile) _____