



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **FEBBRAIO 2019**

CAMMINATE!!! – *Per Piacere*

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
1 venerdì 21,00	Arco d'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili indicata per iniziare a camminare
2 sabato	mattino / pomeriggio	Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking – INFO 3207433000 Vinicio
3 domenica 7:45	piazz. Tosi- Mezzi propri Info 3440104147 Ales	Ciaspola day - Traversata dello Strega tra le abbazie di Sitria e Sant'Emiliano in Congiuntoli (13, 5 km - dsl 900 m) + trek circa 7 km
3 domenica 8,00	c/o farmacia Viserbella	..con quelli di Pedi_Val_Marecchia al mare per una camminata fino in città e ritorno - info Max 3355842722
4 lunedì 15,00	Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce ad anello indicata per iniziare a camminare
5 martedì 21,00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per iniziare a camminare
6 mercoledì	Camminate dolce ad anello	ore 15,00 dal Bagno 100 - 21,00 dall' Arco d'Augusto indicata per iniziare a camminare
7 giovedì 21,00	Rotonda Grand' Hotel Bagno 9	Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no
8 venerdì 21,00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicato per iniziare (pila e giubbino)
9 sabato	mattino / pomeriggio	Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking – INFO 3207433000 Vinicio
10 domenica 8,30	Ritrovo in Piazzale Tosi per usare meno macchine	Un giro nel parco del Marano fino ad Albereto Percorso di 9 km circa se possibile su sterrato o parte su asfalto
11 lunedì 15,00	Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce ad anello indicata per iniziare a camminare
12 martedì 21,00	Ponte di Tiberio (edicola)	Parco, coop celle, fonte Pantera, parco Briolini indicata per iniziare a camminare
13 mercoledì 15:00	Camminate dolce ad anello	ore 15,00 dal Bagno 100 - 21,00 dall' Arco d'Augusto indicata per iniziare a camminare
14 giovedì 21,00	Rotonda Grand' Hotel Bagno 9	Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no
15 venerdì 21,00	Piazzale Tosi	Percorso attorno ai Padulli di 5/10 km portare pila giubbino alta visibilità
16 sabato	mattino / pomeriggio	Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking – INFO 3207433000 Vinicio
17 domenica	1^ Giornata Santiago segue volantino	camminata mattutina, nel pomeriggio presentazione dei prossimi Cammini da passare tra film, foto, racconti e chiacchiere con nuovi e vecchi pellegrini.. Per concludere un aperitivo con "il cibo dei Pellegrini": piatti e pietanze un uso lungo il Cammino. Info Vinicio 3207433000 prenotazione obbligatoria
17 domenica 8:00	piazz. Tosi- Mezzi propri Info 3440104147 Ales	Ciaspola o Trek Day - Traversata del Montiego: da Piob-bico verso Balza della Penna per Villa Montiego (18 km - dsl 700 m)
18 lunedì 15,00	Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce ad anello indicata per iniziare a camminare
19 martedì 21,00	Parcheggio scuola Bertola	Camminata tra parchi il mare e la città indicata per iniziare a camminare
20 mercoledì 15,00	Camminate dolce ad anello	ore 15,00 dal Bagno 100 - 21,00 dall' Arco d'Augusto indicata per iniziare a camminare
21 giovedì 21,00	Rotonda Grand' Hotel Bagno 9	Camminata libera sulla battigia con bastoncini da Nordic per esperti e no
22 venerdì 21,00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo C. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
23 sabato	mattino / pomeriggio	Uscite, camminate o corsi di Nordic Walking – INFO 3207433000 Vinicio
24 domenica 7:15	piazz. Tosi- Mezzi propri Info 3440104147 Ales	GourmeTrek nelle terre di Matilde. Due giornate di cammini storico culturali in provincia di Pisa e una indimenticabile cena da chef stellato per completare il quadro enogastronomico di questa parte di Toscana.
24 domenica 9,30	Piazza Marvelli	...quattro passi per un caffè a Riccione, in viale Ceccarini km 9,5, rientro libero a piedi o in bus o con sosta pranzo al Pesce Azzurro di Miramare
25 lunedì 15,00	Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce ad anello indicata per iniziare a camminare
26 martedì 21,00	Parcheggio Conad Viserba	Percorso tra Viserba e Viserbella indicata per iniziare a camminare
27 mercoledì 15,00	Camminate dolce ad anello	ore 15,00 dal Bagno 100 - 21,00 dall' Arco d'Augusto indicata per iniziare a camminare
28 giovedì	info e adesioni Donato 3281646108 segue volantino	A VENEZIA PER IL CARNEVALE In pullman da Rimini tempo libero a disposizione alla ricerca delle maschere o in giro per mostre o per visite a culturali. Pranzo in autonomia o al sacco Rientro in prima serata
28 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 - VIALE 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



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) _____



TRATTO da **GAZZETTA DELLO SPORT** RUNNING - 22 GENNAIO 2019

Camminare al freddo fa bene: ecco tutti i vantaggi di una passeggiata nel gelo

La "terapia della luce" abbassa lo stress, migliora il sistema immunitario e aumenta la memoria: lo dice la scienza...

È la stagione del divano, quel periodo dell'anno in cui si fa fatica a sottrarsi al tepore delle coperte e al calore di casa. La sola idea di uscire all'aria aperta e affrontare il gelo polare di questi giorni ci fa venire i brividi. Per questo, le attività outdoor a cui ci dedichiamo durante il resto dell'anno in questi mesi vengono un po' (se non del tutto) trascurate. Niente di più sbagliato. I benefici della luce e dell'aria sul nostro organismo (e sul nostro umore) sono preziosi in questa stagione più che in altri periodi dell'anno. Lo dice la scienza.

ARIA APERTA – Sforzarsi di uscire a fare una camminata veloce, possibilmente nella natura, migliora le funzioni immunitarie e l'umore. Oltre a essere d'aiuto per non alterare il ritmo naturale veglia-sonno. Ce lo spiegano diversi esperti americani interpellati dai media Usa in questi giorni in concomitanza con una grande ondata di gelo che colpisce gran parte del Paese. "La tendenza a restarsene al chiuso quando fa freddo è naturale – osserva John Sharp, psichiatra specialista del disturbo affettivo stagionale (Sad) al Beth-Israel Deaconess Center di Boston – ma non è una buona ricetta per sentirsi meglio". "Troppa poca luce del sole produce stress, influisce sul benessere psico-fisico e ci rende più pessimisti e affaticati".

L'ORMONE DELLA FELICITÀ – Ecco allora che ci sono diverse buone ragioni per alzarsi dal divano e sfidare il grande freddo. Il benessere aumenta perché la luce naturale del giorno fa salire la serotonina: l'ormone della felicità si abbassa infatti sempre ai minimi durante l'inverno. Numerosi studi hanno evidenziato che proprio la "terapia della luce" aiuta contro la depressione stagionale. Quando si sta all'aria aperta, cresce la produzione di vitamina D, che attiva il rilascio di serotonina, rafforza l'assorbimento del calcio, combatte le infiammazioni e potenzia il sistema immunitario. Bastano 10 minuti fuori per migliorarne i livelli.

MEDITARE IN CAMMINO – Uno studio dell'University of Michigan ha poi osservato, in un gruppo di volontari che aveva camminato in un grande orto botanico, un potenziamento della memoria del 20%. Gli stessi benefici sono stati evidenti sia che i volontari avessero camminato con temperature estive o sotto zero. Uscire anche nel freddo aiuta anche a "meditare": varie ricerche hanno mostrato che camminare abbassa gli ormoni dello stress e innalza l'attività del sistema immunitario. Anche nel gelo...

Andrea Mattei

QUARTA PAGINA DELLE CONVENZIONI E DELLE OPPORTUNITÀ

in questa vengono indicate le convenzioni con enti pubblici e privati stipulate a favore dei soci,

È STATA RINNOVATA LA CONVENZIONI CON NUOVA RICERCA Clinica Privata – Rimini

Sconti in percentuale diversa su analisi di laboratorio e prestazioni mediche

Menzionare la convenzione e mostrare la tessera alla reception al momento o del pagamento.

La convenzione verrà pubblicata nel prossimo calendario, è comunque disponibile presso la sede della società o se ne può richiedere la visione

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