G.S. MARINELLI COMENDUNO

Con il patrocinio

Città di Albino
Provincia di Bergamo

G.S. MARINELLI
Settore MARCIA
organizza:

INSIEME per CRESCERE
ORATORIO di COMENDUNO "GIOVANNI PAOLO II"

FIE
Federazione Italiana Escursionismo

SABATO 11 OTTOBRE 2025

NONNI e NIPOTI in MARCIA ♥ 2025

Marcia Alpina di Regolarità a coppie

PROGRAMMA:

ore 8.00 Ritrovo presso la Villa Regina Pacis
ore 8.30 S. Messa nel cortile della Villa
ore 9.00 circa partenza della 1ª coppia
ore 10.00 circa previsto arrivo 1ª coppia

Passeggiata accessibile a tutti, anche **con passeggino,** di **Km 4,7** ~
In caso di brutto tempo la manifestazione verrà spostata al sabato successivo: **25-10-2025**

REGOLAMENTO:

Possono partecipare:

- Coppie composte da nonno/nonna col proprio nipote
- Coppie formate liberamente senza nessun rapporto di parentela

-**Bellissimi premi per tutti i concorrenti da ritirare all'arrivo.**
-**TROFEO "NONNI & NIPOTI**" alla 1ª coppia composta da Nonno e Nipote
-**COPPA "ANNA FABRETTO a.m."** alla 1ª coppia della classifica assoluta
-**2 COPPE "GS MARINELLI"** alla 1ª coppia composta da due Bambini

ISCRIZIONI:

La quota di iscrizione è: Adulti: **€ 10,00** (€ 8,00 se tesserati GS Marinelli)
- Bambini e ragazzi fino a 14 anni di età: **€ 5,00**
- Le iscrizioni si ricevono presso: SEDE G.S. MARINELLI nei giorni di Lunedì e Giovedì dalle ore 20.30 alle 22.00 - all'indirizzo e-mail: ***segreteria@gsmarinelli.it –***
per telefono ai nostri : Armando **339 896 4508**, Lucia **333 234 7787** e Barbara **349 584 0943**
comunicando:
nome, cognome e codice fiscale per la copertura assicurativa di tutti i partecipanti (adulti e minori)
-Termine iscrizioni: **ore 15 di venerdì 10 ottobre 2025,**

NB. per evitare assembramenti prima della partenza, il termine per le iscrizioni è da rispettare tassativamente, agli iscritti dopo il termine indicato non viene garantito il premio.

BCC BRESCIA
CREDITO COOPERATIVO ITALIANO
ALBINO via Provinciale, 1 - tel. 035 19752435

G.S. MARINELLI COMENDUNO

Federazione Italiana Escursionismo

LA MARCIA di REGOLARITÀ
(Un invito a scoprire questo sport)

La marcia di regolarità è un'attività escursionistica che si pratica su sentieri collinari o montani. È un ottimo modo per mantenersi in forma, che unisce l'impegno fisico al piacere della natura. Può essere **praticata a livello amatoriale** oppure, per chi lo desidera, **anche in ambito agonistico.**

L'attrezzatura richiesta è minima: un paio di scarpe da trekking e un cronometro. Lo scopo della gara è percorrere l'itinerario cercando di mantenere costante la propria velocità.

È un'attività adatta a tutti, anche a 90 anni. Ogni anno si disputano circa 20-25 gare, comprese competizioni regionali e nazionali, soprattutto in Lombardia, Piemonte e Veneto.

Camminare con regolarità, a ritmo costante, è benefico per la salute. Partecipare alle gare può diventare uno stimolo concreto per restare attivi, senza l'obbligo di allenamenti pesanti o stressanti.

Vuoi provare questo sport, partecipa anche tu alla "**Nonni e Nipoti in Marcia 2025**"

Per ulteriori dettagli e informazioni:

- ARMANDO 339 896 4508
- VALTER 335 838 1562