



Corso Mazzini, 46 - 47521 CESENA (FC) - Tel. e Fax 0547 610592  
www.gpendascesena.it - info@gpendascesena.it - Part. IVA 02227340409

## NOTIZIARIO N.1- C

(Campionato Sociale 2016)

### PROGRAMMA CORSE

- MERCOLEDÌ 6 GENNAIO** : S.PANCRAZIO \* *Passeggiata della Befana* \* Km.8,2 – 5 \* ore 9,30  
Non competitiva \* Staffetta competitiva km.2 x 4 \* ore 10,30
- DOMENICA 10 GENNAIO** : CASTIGLIONE di Cervia \* *Ad cursa da cascion a la salena* \* ore 9,30  
*Scarpaza* \* Non competitiva \* Km.13 – 2,5
- DOMENICA 17 GENNAIO** : *Domenica libera per allenamento*
- DOMENICA 24 GENNAIO** : S.ANDREA in BAGNOLO \* *Strabagnolo* \* ore 9,30  
Corri per la salute \* Non competitiva \* Km. 13,5 – 5 – 2
- DOMENICA 31 GENNAIO** : PISIGNANO di Cervia \* *Le due provincie* \* ore 9,30  
*Scarpaza* \* Non competitiva \* Km.13,5 – 8 – 3
- DOMENICA 7 FEBBRAIO** : BERTINORO \* *Le cinque ville* \* ore 9,30  
*Scarpaza* \* Non competitiva \* Km.13 – 6 – 2,5
- DOMENICA 21 FEBBRAIO** : RAVENNA \* *Passeggiata verso il mare d'inverno* \* ore 9,30  
*Scarpaza* \* Non competitiva \* Km.15 – 9,2 – 5,8 – 2
- DOMENICA 28 FEBBRAIO** : CAVA di Forlì \* *Podistica dal 4 frazio'* \* ore 9,30 GP  
Corri per la salute \* Competitiva \* Km.10 – 7 – 2,5
- DOMENICA 6 MARZO** : RAVENNA (Pala de André) \* *Valli e pinete* \* ore 9,30 GP  
*Scarpaza* \* Competitiva \* Km.30 – 21,097 – 86 – 2,5

\*\*\*\*\*

### FUORI CALENDARIO

- DOMENICA 14 FEBBRAIO** : FUSIGNANO \* *Fusoloppet* \* ore 9,30  
Corri per la salute \* Km. 21,097 – 6 – 2,5

### FESTA DEGLI AUGURI

**Lunedì 21 dicembre ore 20,30** presso la sala parrocchiale di Pievesestina - riservata a soci e famigliari

### TESSERAMENTO 2016

Sta per iniziare, a cura dell'addetto Giovanni Bonoli, il tesseramento per il prossimo anno (come da volantino allegato).

### INCONTRI DEL LUNEDÌ

**Lunedì 11 gennaio** riaprirà la Sede dopo le vacanze natalizie.

### VACANZE SULLA NEVE

L'ENDAS organizza le vacanze sulla neve a Tropolach (Austria) da **domenica 24 a venerdì 29 gennaio 2016** presso l'**Hotel CARINZIA** \*\*\*\*superiore lusso. Informazioni e prenotazioni in Sede presso l'incaricato Daniele Ruffilli fino ad esaurimento posti (N.30).

### FESTA SOCIALE

**Domenica 13 marzo** \* Ristorante **Ponte Giorgi** \* ore 13 \* Prenotazioni in Sede entro **Lunedì 7 marzo**.

**Informazioni ed eventuali modifiche nel nostro sito Internet**  
***www.gpendascesena***

**La Segreteria**



## TESSERAMENTO 2016

Sta per iniziare il tesseramento per l'anno 2016.

All'atto dell'iscrizione i soci podisti dovranno versare all'incaricato Giovanni Bonoli la quota associativa (\*) e consegnare il certificato medico, specifico, di **idoneità agonistica**: tale certificato è necessario anche per poter ottenere il tesserino che, secondo il regolamento FIDAL, serve per partecipare alle gare competitive. Chi fosse interessato al tesserino FIDAL può rivolgersi, in concomitanza con l'iscrizione al Gruppo, all'incaricato Giuseppe La Serra (entro e non oltre l'1 febbraio). Presentando per l'iscrizione il certificato di **idoneità sportiva generica** (non agonistica), l'associato si impegna espressamente a non partecipare a gare competitive. Verranno accettati solamente certificati di idoneità sportiva (agonistica e non) rilasciati dalle strutture e dai medici sportivi convenzionati con la Regione.

Ribadiamo ancora una volta l'importanza dei controlli medici per tutti: anche chi richiede il certificato non agonistico farebbe bene, a tutela della propria salute, richiedere accertamenti medici più approfonditi. Fra cui, in particolare, l'elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, con ciclo-ergometro o tapis roulant, la spirometria, l'esame completo delle urine e gli esami del sangue: fra i più importanti: emocromo completo con piastrine, glicemia, creatinemia, transaminasi (SGOT-SGPT), LDH, CPK, protidigramma, sideremia, transferrinemia, colesterolo totale e HDL, trigliceridi, uricemia, elettroliti plasmatici (potassio, sodio, cloro, magnesio), e, per farli completi, anche P.S.A. (fondamentale per gli ultracinquantenni), nonché (per quanto riguarda gli esami più propriamente sportivi) ferritinemia. Gli accertamenti medici sono particolarmente **utili per tutti** (anche per chi non corre), e possono costituire la differenza, come è già capitato, fra una aspettativa di vita (che auguriamo lunga e felice) ed il verificarsi di eventi che potrebbero incidere sulla stessa. I tragici fatti che sono costati la perdita di amici podisti ne sono la riprova quanto mai evidente. La considerazione che si impone è che c'è chi si comporta in maniera veramente assurda sprecando quattrini in mille modi per poi lesinare quelli destinati alla cosa più importante che abbiamo: **la salute**. I soldi spesi meglio sono proprio quelli adoperati per prevenire le malattie!

La tessera ENDAS, rilasciata a tutti gli iscritti, dà diritto anche ad una copertura assicurativa per gli infortuni avvenuti durante le attività del podismo, a sensi di legge.

Si rinnova infine la raccomandazione di partecipare alle gare in calendario e usare sempre durante le gare l'abbigliamento sociale riportante i simboli degli sponsor del Gruppo, con le conseguenze previste dal Regolamento Corse per gli inadempienti (non validità della gara ai fini del Campionato Sociale).

### Il Consiglio

(\*) Quota ridotta per chi rinnova l'iscrizione entro il 29 febbraio