



PROGRAMMA EVENTO

SABATO 9 APRILE | DOMENICA 10 APRILE



SABATO 9 APRILE

PROGRAMMA CONFERENZE IN PIAZZA EUROPA

L'intera giornata di conferenze sarà curata da conduttore *Sig. Federico La Valle*.

- ORE 11.00 **CAI e la Montagna terapia**
ospite Sig. Simoni Gianmarco
- ORE 11.30 **CAI e Sentieri ad anello**
ospiti Sig. Bacchioni Alessandro, Sig. Micheli Riccardo
- ORE 12.00 **Nordic Walking & salute**
ospite Sig. Cecchetto Luca
- ORE 12.30 **Il Palio verso i 100 Anni**
ospiti Presidente Comitato delle Borgate e Assessore al Turismo Sig.ra Maria Grazia Frijia
- ORE 15.00 **Esperienza alpinistica**
ospite Sig. Ripamonti Serafino
- ORE 15.30 **Esperienze di trail running estremo e montagna terapia**
ospite Sig. Puntelli Amerigo
- ORE 16.00 **Importanza della visita medica preventiva di idoneità per la pratica sia agonistica sia non agonistica**
ospite Sig.ra Antiga Maria Pia
- ORE 16.30 **Rafting per tutti**
ospite Pres. Rafting La Spezia e delegato regionale Sig. Filattiera Walter

DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 20.00

Interventi e Saluti

Presidente FASI, *Sig. Battistella Davide*

Presidente Ciclismo, *Sig. Mannelli Simone*

Presidente Fidal, *Sig. Mei Stefano*

Preparatore nazionale, *Sig. Leporati Federico*

Responsabile Trail Liguria, *Sig. Fergola Davide*



SABATO 9 APRILE

PROGRAMMA VILLAGGIO IN PIAZZA EUROPA

ORE 10.00

Inaugurazione

*con la partecipazione del Sindaco della Spezia Sig. Pierluigi Peracchini,
Assessore allo Sport Sig. Lorenzo Brogi, Assessore al Turismo Sig.ra Maria
Grazia Frijia*

Inno cantato dal tenore Sig. Eros Lombardo

ORE 10.30

Inizio attività del mattino:

- Percorso promozionale bici su Piazza Europa
- Noleggio bici
- Partenze percorsi cicloturistici con guida
- Tour promozionale a passo libero e di Nordic Walking
- Partenze percorsi su sentieri ad anello
- Partenze percorsi cicloturistici con guide da Piazza Europa/Piazza Bayreuth "PedaLaspezia"
- Escursione Parco delle mura
- Dimostrazioni di orienteering per bambini soccorso dispersi
- Parete arrampicata
- Kids Tour per bambini da 6 a 12 anni

ORE 15.00

Inizio attività del pomeriggio:

- Percorso cicloturistico "pedaLaspezia"
- Dimostrazioni di orienteering per bambini soccorso dispersi
- Dimostrazioni e prove gratuite di Nordic Walking in Piazzale del Marinaio
- Nordic Walking musicale(saranno fornite le cuffie agli utenti , previa prenotazione in loco)



SABATO 9 APRILE

PROGRAMMA SPORTIVO

- ORE 07.30/08.30 **Mountain Bike** - ritiro pacco gara Piazza Europa
- ORE 09.00 **Mountain Bike** - partenza gara adulti da Piazzale Giovanni XXIII
- ORE 10.30 **Partenze da Piazza Europa/Piazza Bayreuth** percorsi
Mountain bike rispettivamente per ragazzi 6/13 anni (6 Km)
- ORE 12.00 **Mountain Bike** - termine gara adulti
- ORE 16.00 **Inizio consegna pettorali per gare Trail** (Piazza Europa)
- ORE 19.00 **Termine consegna pettorali per gare Trail**



DOMENICA 10 APRILE

PROGRAMMA VILLAGGIO IN PIAZZA EUROPA

ORE 10.00 **Parete arrampicata** prenotazione sul posto
Gimkana Piazza Europa

ORE 10.30 **Percorso cicloturistico “pedaLaspezia”**

ORE 14.00 **Parete arrampicata** prenotazione sul posto

ORE 14.15 **Guide percorso Spezia**
Concerto tenore EROS LOMBARDO

ORE 15.00 **Percorso cicloturistico “pedaLaspezia”**
Kids Tour per bambini da 6 a 12 anni

PROGRAMMA SPORTIVO

ORE 08.30 **Partenza gara trail allievi da Piazza Europa LA SPEZIA TRAIL 5 TERRE**

ORE 09.30 **Partenza gare LA SPEZIA TRAIL 5 TERRE da Piazza Europa**

ORE 10.00 **Dimostrazioni e prove gratuite Nordic Walking (Centro Montagna)**
Flavia Brazzoduro

ORE 10.30 **Nordic Walking musicale**
(saranno fornite le cuffie agli utenti, previa prenotazione in loco)

ORE 10.45 **Buffet per cadetti (P.ZZA Europa)**

ORE 11.00 **Panathlon in movimento sul campo della pista di atletica**
(Campo Montagna)

ORE 13.00 **Ristoro per juniores e senior**
(Ristorante IL COLOMBAIO)

ORE 15.00 **Premiazioni gare Trail** presso Stadio Montagna

ORE 16.00 **TERMINE MANIFESTAZIONE**

