

## scheda di iscrizione

Nome .....  
 Cognome .....  
 Data di nascita ..... Sesso  M  F   
 Indirizzo .....  
 CAP ..... Città ..... Prov. ....  
 Telefono ..... E-mail .....  
 Società/gruppo di appartenenza .....

Data ..... Firma .....

### TERMINE DI ISCRIZIONE GIOVEDÌ 25 LUGLIO!!!!

€ 20.00 ISCRIZIONE + BUONO PASTO  
 € 13.00 ISCRIZIONE SENZA BUONO PASTO

Il versamento della quota di iscrizione deve essere affettuato all'atto della stessa presso i punti autorizzati oppure tramite:

- **Bonifico Bancario intestato a Società Sportiva Bagolino**  
 IBAN: IT 55A 08078 35540 0000 10000994

Oggetto bonifico: 5 Ponti 2013

Punti autorizzati:

- **Bar Amici Bagolino** Piazza Guglielmo Marconi, 1
- **Paris Sport** Via Migliorini, 20 - Vobarno
- **Farmacia Dott. Fusi/Alessandro** Via Garibaldi, 125/C - Storo
- **Caffè Nazionale** Piazza Giuseppe Garibaldi, 14 - Vestone
- **Distributore AGIP** Via Brescia - Nave
- **Distributore AGIP** Piazzale Guglielmo Corvi - Brescia

Per info ed iscrizioni online:

- [www.sportivabagolino.it](http://www.sportivabagolino.it)
- [Sponti@sportivabagolino.it](mailto:Sponti@sportivabagolino.it)
- Cell. **889 0270426** dopo le ore 18.00

Il riscontro dell'avvenuto pagamento e il certificato di idoneità alla pratica sportiva dovranno essere inviati via fax al n° **0365 903027** oppure consegnati ai punti autorizzati.

**NB: Le iscrizioni non accompagnate dalla quota o dal previsto riscontro e dal certificato alla pratica sportiva saranno escluse.**

## sponsor

Fonte Alpina  
**MANIVA**

**Giacomo Dolfava** - Osteopta D.O.B.Sc.Ost.  
 Cell. 393 1590521  
**Euse Nambretti** - Massaggiatore Sportivo  
 Cell. 377 22415/8  
**Ceresa Silvia** - Tecnico Massaggiatore  
 Cell. 380 3122423

**Caré Casa**  
 Idraulica e Arredobagno  
 Pavimenti e Rivestimenti  
 Stufe e Caminetti  
 Materiale Edile  
 Via Romantiera, 13 - 25072 Bagolino (BS) - Tel. 0365.99547  
[www.carecasa.it](http://www.carecasa.it) - [info@carecasa.it](mailto:info@carecasa.it)

troficoltura  
**fooglio angelo s.s.**

**PIZZERIA LA TANA**  
 Via S. Giorgio, 22  
 25072 Bagolino (BS)  
 Tel. 0365 995488  
 P.IVA 03258750989  
 e-mail: [fooglio@fooglio.it](mailto:fooglio@fooglio.it)

**SAAD**  
**AUTOTRASPORTI**

**LA BAITA**  
 Località Pissisidolo  
 Bagolino BS  
**TEL 0365 99 248**  
**CELL 329 89 21 404**  
 è gradita la prenotazione  
 Giorno di chiusura martedì

**Bed & Breakfast PAGULINUS**  
**FUSI CRISTIAN**  
 Via F. Moreschi, 53  
 25072 BAGOLINO (BS)  
 Cell. 328 1193439  
 E-mail: [pagulinus@libero.it](mailto:pagulinus@libero.it)

Azienda Agricola Delai  
 Pagnugno del Garda  
*Delai*

**Studio Tecnico Melzani per. Ind. Enzo**  
 Consulenza per la sicurezza sul lavoro  
 Via Caduti n°102/D - 25070 Ponte Caffaro (BS)  
 Partita IVA: 02061450983  
 Codice fiscale: MLZNZ2729288157Q  
 Tel./fax 0365/905074 - cell. 339/2228867  
 e-mail: [E.Melzani@numera.it](mailto:E.Melzani@numera.it)  
 PEC: [studio.melzani@comandata-ar.com](mailto:studio.melzani@comandata-ar.com)  
 Web: [www.studiomelzani.com](http://www.studiomelzani.com)

**Al Cavallino**  
 Pizzeria  
 Albergo - Ristorante - Bar  
 Tel. 0365 90103

**CONSOB**  
**CENTRO BEVANDE**  
 VALCHIESE  
 Cod. Fisc. e P.IVA 01100070224

**FARMACIA S. ROCCO**  
 Del Dott. GIACOMOLLI & NAZZOCCHI  
 Erboristeria - Dermocosmesi  
 Valerinara  
 Elettrostimolatore - Analisi del sangue  
 Via S. Rocco, 26 - 25072 BAGOLINO (BS)  
 Tel. / Fax 0365 903104  
 Orario: 8.30 - 12.30 / 15.00 - 19.30  
 Chiuso il Mercoledì pomeriggio

**Bar Pagnugno**  
 in Pagnugno

**MAESTRI Augusto & C. Snc**  
 INGEGNERIA AUTOMOBILI - MANUBRI GRAN TURISMO  
 Via Lario  
 36865 PEVERE DI BONO (TN)  
 Tel. 0465 674034 - Fax 0465 674010

**Bar Amici**  
 Evio e CioGlio  
 Puntini dolci  
 Spuntini con salumi e formaggi  
 Formaggio Bogoss  
 Piazza Marconi, 1  
 25072 Bagolino (BS)  
 Tel. 0365 99251

**Bar Maniva**  
 Piazza Marconi, 2  
 Bagolino (BS)

**Giudicarie Viaggi**  
 Giudicarie Viaggi Pol. Car.  
 Via C. Marini, 18  
 8080 Darzo di Storo (TN)

**IL CAPRICCIO**  
 GIOIELLI  
 PONTE CAFFARO (BS) - VIA TITO SPERLIZI - TEL. 0365 990216

**FERRUTENSILI**  
 FERRUTENSILI  
 UTENSILERIA-FERRAMENTA-VITERIA

**Ire Zeta**

**SINTEC**  
 associati  
 SINTEC  
 SINTEC  
 SINTEC  
 SINTEC  
 Sinergie Tecniche  
[www.sintecassociati.it](http://www.sintecassociati.it)

**ALIMENT**  
 VENDING MACHINE

**BLUE MOON**  
 intimo da Sara  
 0365 99421  
 BAGOLINO

**AVIS**  
 Sezione Comunale di Bagolino



L'AVIS e la S.S.D. Bagolino organizzano

# 5 Ponti 2013



domenica 28 luglio 2013 - ore 9.00  
 Bagolino (BS)

## Corso in montagna competitiva



Mini 5 Ponti  
 Percorso non competitivo

**Valsabbia Mountain**  
**Running Cup**  
 Trittico individuale

## Descrizione percorso

La **5 Ponti** è una gara podistica che si svolge in ambiente di media montagna tra quota 700 e 1.200 metri s/m. Il percorso di circa 16 km, non presenta passaggi pericolosi, ma richiede sicurezza e capacità di adattamento ai cambi di terreno e ai ritmi della corsa. La partenza è fissata presso il Parco della Pineta, al di sotto dell'abitato di Bagolino. Dopo una breve salita si attraversa il centro del paese per poi scendere e raggiungere il primo scollinamento a quota 1.050 nella zona denominata "Cochét". La successiva discesa ci riporta ai piedi del fiume Caffaro per poi risalire al secondo scollinamento in località "Pississidolo" a quota 1.065 metri. La nuova discesa ci porta ad attraversare nuovamente il fiume Caffaro dove troviamo il traguardo volante **5 Ponti**. La seconda parte della gara comincia con una salita più impegnativa che ci porta in 2 km dai 700 ai 1.220 metri della quota massima sita in località "Vestù". Seguirà una discesa che permetterà agli atleti di completare i 16 km di gara per un dislivello complessivo di 2.000 metri circa. Lungo il percorso saranno dislocati 4 punti di ristoro.

## Regolamento

Partenza in linea, cronometraggio manuale. Equipaggiamento minimo obbligatorio: pettorale. È consentito l'uso di bastoncini. La gara è aperta a tutti gli atleti (maschi e femmine) nati dal 1997 in poi ed aventi i requisiti richiesti dall'organizzazione. Gli atleti dovranno essere in possesso di un certificato di idoneità agonistica alla pratica sportiva per la stagione 2013 e non presentare controindicazioni all'attività in quota. I minorenni al momento dell'iscrizione devono inoltre presentare autorizzazione del genitore. Detta certificazione va tassativamente consegnata copia all'organizzazione all'atto dell'iscrizione. Saranno presenti controlli a sorpresa lungo il percorso che certificheranno il passaggio dell'atleta. Il tempo massimo per portare a termine la prova è previsto in 3 ore e 30, dopo tale tempo l'atleta sarà depennato dalla classifica; cancellato al traguardo volante 1 ore e 45. Le iscrizioni saranno chiuse tassativamente entro il giorno **GIOVEDÌ 25 LUGLIO** oppure al raggiungimento dei 300 atleti iscritti. Il costo dell'iscrizione è fissato in 20,00 € (pacco gara, ristori, assistenza medica, doccia calda e buono pasto consumabile presso il parco Pineta), oppure 13,00 € (buono pasto escluso). Il ritiro del pettorale sarà possibile domenica 28/07/2013, dalle ore 7.30 alle ore 8.30. L'organizzazione si riserva insindacabilmente la facoltà di modificare il percorso dandone comunicazione nel briefing prima della partenza della gara. L'organizzazione pur avendo cura della buona riuscita della manifestazione, declina ogni responsabilità civile e/o penale per incidenti verso i concorrenti, verso terzi o cose, prima, durante e dopo la manifestazione sportiva. NB: Con l'iscrizione alla gara il concorrente autorizza l'utilizzo di materiale fotografico e/o televisivo che lo riguarda, raccolto prima, dopo e durante la gara per le attività di promozione e divulgazione giornalistica della manifestazione. Ai sensi dell'articolo 13 del D.Lgs n. 196/2003 si informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati soltanto per formare l'elenco dei partecipanti, la classifica e l'archivio storico della "5 Ponti".

## Mini 5 Ponti

Riservata a bambini e ragazzi nati tra il 2006 e il 1998. Il percorso, che non riserva particolari difficoltà, si snoda attorno al Parco della Pineta. Le iscrizioni verranno effettuate la mattina stessa al costo di 2 €. L'organizzazione declina ogni responsabilità per i minori non accompagnati.

**Passeggiata non competitiva 9 Km - Iscrizioni alla partenza - Assistenza e ristoro 5 €**

## Altimetria



## Come arrivare a Bagolino



## Programma

|           |   |
|-----------|---|
| ore 7.30  | Ritrovo presso parco Pineta Bagolino e ritiro pettorali |
| ore 8.45  | Briefing zona partenza                                  |
| ore 9.00  | Partenza gara   |
| ore 9.15  | Partenza Mini 5 Ponti                                   |
| ore 12.30 | Pranzo presso Parco Pineta                              |
| ore 14.00 | Premiazioni   |



## Premiazioni

**Categoria maschile**  
 1° - 150 € + premi in natura  
 2° - 100 € + premi in natura  
 3° - 60 € + premi in natura  
 4° - 30 € + premi in natura  
 5° - 20 € + premi in natura  
 Dal 6° al 20° premi in natura

**Categoria femminile**  
 1° - 150 € + premi in natura  
 2° - 70 € + premi in natura  
 3° - 40 € + premi in natura  
 Dal 4° al 10° premi in natura

**Premi speciali**  
 Record gara: 1.23.30  
 Traguardo volante

## La 5 Ponti fa parte del Valsabbia Mountain Running Cup

Trittico individuale

Fanno parte del trittico:

**GIRO DEL MONTE ZOVO - 9 giugno**  
[info@percibassa.com](mailto:info@percibassa.com)

**SU e GIU' PER I SENTIERI DI AGNOSINE - 16 giugno**  
[prolocobinzago@libero.it](mailto:prolocobinzago@libero.it)

**5 PONTI BAGOLINO - 28 luglio**  
[5ponti@sportivabagolino.it](mailto:5ponti@sportivabagolino.it)

Trittico individuale maschile e femminile

Vengono premiati i primi 3 classificati della categoria maschile e femminile sommando i tempi ottenuti nelle 3 competizioni. A tutti gli atleti che porteranno a termine le tre manifestazioni verrà dato un premio di partecipazione.

VISITA IL NOSTRO BLOG  
[www.Sportivabagolino.blogspot.it](http://www.Sportivabagolino.blogspot.it)

**Valsabbia Mountain  
Running Cup**  
 Trittico individuale

