

Grazie agli amici della



graphic by © - Mario Ginevrio



La 4 colli Monferrato Conzano

edizione **5**



Domenica **2 giugno 2019**

CONZANO (AL)

Lu Cuccaro Camagna Conzano

COMPETITIVA 15,5 Km ad "anello" e non **COMPETITIVA 7 Km**



facebook



4 Colli Monferrato su Instagram



Organizzazione a cura della a.s.d. **4 Colli Monferrato** (affiliata AICS e UISP) con la collaborazione del Comune di Conzano

INFO Claudio 331.3437120
Lorenzo 338.4896759
4collimonferrato@gmail.com
SEGUICI SU **facebook**

share with us: #4collimonferrato

con il patrocinio dei Comuni di **Conzano - Camagna - Lu e Cuccaro Monferrato**

@GREENTOSO a.s.d.

#4 COLLI MONFERRATO

5^a EDIZIONE
si parte da
Conzano



...per la 5^a edizione della 4 Colli Monferrato, abbiamo deciso di cambiare **senso di percorrenza**: il solito tracciato diventerà così un inedito campo di sfida! Ma ci sono altre sostanziali novità: quest'anno si **"corre col cuore"** infatti una **parte della tua iscrizione sarà devoluta al progetto "Find the Cure"** per la costruzione di un pozzo per acqua potabile a Milola in Tanzania! **Per te la T-shirt "corri col cuore"** per ricordarti che insieme abbiamo corso per costruire qualcosa anche per chi è meno fortunato di noi!
Ti aspettiamo più motivato che mai!



► ISCRIZIONI

Iscrizioni Competitiva 9 euro entro il 29/05.
★ 12 euro il giorno della gara ★

- On line sul sito MySDAM.net
- oppure con bonifico bancario intestato a:
a.s.d. 4 Colli Monferrato
IBAN IT 23 J 03359 67684 510700157397
Causale: nome cognome mail o telefono.

Per evitare attese e assicurarsi il pacco gara vi invitiamo a preiscrivervi!
La preiscrizione è finalizzata a fronte dell'avvenuto pagamento!

! **Obbligatorio certificato medico agonistico valido** !
conv. ass. Polizza Allianz nr. 77691805

assicurata per i primi 300!

► L'ISCRIZIONE INCLUDE

T shirt "corri col cuore" per la competitiva

ESCLUSIVA
T-SHIRT!

Inoltre per tutti coloro che taglieranno il traguardo alla gara competitiva **MEDAGLIA FINISHER!**



CORRI COL CUORE.

► materiale tecnico per la non competitiva



cronometraggio ufficiale a cura di



Iscrizione gara non competitiva € 6

► PROGRAMMA

- iscrizioni dalle ore 7.30 - 9.00
- partenza ore 9.30
- Ritrovo e partenza presso:
piazza centrale di Conzano Monferrato.

► Premi per tutte le categorie previste



previste: 9 categ. uomini 5 categ. donne

▼ CATEGORIE PREMIATE ▼

UOMINI

A 2001-1985; E 1969-1965;
B 1984-1980; F 1964-1960;
C 1979-1975; G 1959-1955;
D 1974-1970; H 1954-1950;
I 1949 e precedenti

DONNE

FA 2001-1989
FB 1988-1981
FC 1980-1971
FD 1970-1960
FE 1959 e precedenti

SEI PRONTO?

► PERCORSO ED ALTIMETRIA



RIFORNIMENTI:

- ACQUA
- SPUGNAGGI

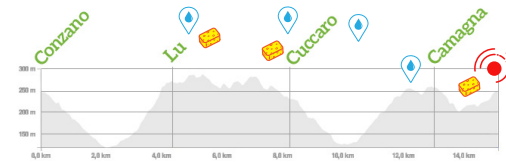
PARTENZA Conzano > Lu - rif. e

> Cuccaro rif. e in Valle Grana >

a Camagna (cimit.) rif. e alla regione Madonna. **ARRIVO** a Conzano e ristoro finale!

COMPETITIVA **15,5 KM** ad anello
NON competitiva **7 Km**

Percorso lungo D+ mt 393



EVENTI COLLATERALI ALLA MANIFESTAZIONE PODISTICA



FIAB Monferrato

h 9.30 da Conzano **Escursione in mtb** (durata 2h circa) con accompagnatori sulle sterrate tra i paesi della 4CM.
- pomeriggio **test-ride in e-bike** con accompagnatori FiabMonferrato e partenze ogni 45 minuti circa.
- tutto il giorno percorso fettucciato ad ostacoli per i giovani bikers con gli istruttori F.C.I. della



MoonBikeSchool. INFO: **Fiab Monferrato Bike**

- giochi a cura dell'Ass. **Smiling Eventi gonfiabili... animazione!**



- pranzo convenzionato con **Agnolotti del Monferrato del Pastificio Zanardi...top!**

