

Calendario noncompetitive

2012



L'ECO DI BERGAMO



Buone noncompetitive a tutti nel segno dell'entusiasmo e della solidarietà

Riparte (e forse qualcuno aveva qualche dubbio in proposito) una nuova stagione del nostro circuito delle marce noncompetitive: all'appello oltre cento marce e ogni anno che passa mi chiedo (a proposito, ma da quanti anni esattamente si cammina con il Csi?), come possa combinarsi una tale alchimia di entusiasmo, passioni, organizzazione e spesso di autentica solidarietà rivolta a povertà vicine e lontane.

Comunque, per non perdere il filo del discorso, la stagione si preannuncia interessante sia per i marciatori più organizzati, quelli che non ne perdono mai una, ma anche per quelli saltuari: ormai l'organizzazione, i ristori, i premi, ma soprattutto la buona volontà di chi rende possibile questa bellissima esperienza hanno raggiunto livelli d'eccellenza. E ovviamente ce n'è per tutti i gusti, dalla marcia in città a quella in montagna, da quella Nerazzurra alla Millegradini, a quella nel bosco, in collina e in pianura.

Il Csi di Bergamo è orgoglioso di contribuire a rendere possibile tutto questo. E sicuramente anche quest'anno cercheremo di dare sempre più forza al circuito delle noncompetitive, cercando di aumentarne la promozione attraverso le pagine dell'inserito *Nonsolopergioco*, ma anche con l'aiuto dei nuovi mezzi di comunicazione; inoltre proveremo, dove possibile, a sostenere con interventi mirati i tanti gruppi podistici che sono chiamati a confrontarsi con procedure e obblighi sempre più impegnativi.

E allora, buon lavoro e buone noncompetitive a tutti!

Vittorio Bosio
Presidente Csi Bergamo

Premio Eco di Bergamo

Il Premio viene assegnato al Gruppo o Società che ha dimostrato impegno organizzativo nella conduzione della attività del Gruppo

1984	Amici della Natura	Ambivere
1985	Podistica AVIS	Almeno San Salvatore
1986	G.P.Stoff	Curno
1987	Pol. Pognatese	Pognano
1988	Pod. Cortenuovese	Cortenuova
1989	G.P. AVIS	Curnasco
1990	Piana di Botta	Sotto il Monte
1991	Noter de Berghem	Bergamo
1992	G.P. Spanalacc	Comun Nuovo
1993	AVIS-AIDO	Verdello
1994	G.P. Zandobbio	Zandobbio
1995	G.P.AVIS	Grumello del Monte
1996	G.P.Sabbio	Sabbio
1997	ARCI	Mapello
1998	Pod. San Lorenzo	Bonate Sopra
1999	Amici Carlo Nembrini	Nembro
2000	G.P.Scoiattoli	Cisano Bergamasco
2001	Aletica Sarnico	Sarnico
2002	G.P. AVIS-AIDO	Brembate
2003	G.P. Amici Alfredo	Alzano L. - Nese
2004	G.P. Arcene	Arcene
2005	I Ragazzi del 999	Cenate Sotto
2006	ASD S. Leone	Cenate Sopra
2007	Amici della Marcia	Bottanuco
2008	G.P. Almenno S. Bart.	Almenno S. Bartolomeo
2009	G.P. Ubiale Clanezzo	Ubiale Clanezzo
2010	G.S. Semonte	Vertova
2011	G.P. I Saiocc	Osio Sotto

Tesseratura concorso Csi

Concorso Csi

2012




COGNOME _____

NOME _____

CITTÀ _____

VIA _____ N. _____

 **Centro Sportivo Italiano Bergamo**
Sezione marce non competitive

La tessera per il concorso Csi 2012 è disponibile presso la commissione provinciale marce non competitive.

Contatti



Centro Sportivo Italiano

Comitato di Bergamo

Via Monte Gleno 2L - 24125 Bergamo

tel. 035 210618, **Fax** 035 215283

e-mail: csi@csibergamo.it

web: www.csibergamo.it

Orari segreteria

9,30 - 12,30 / 15,00 - 19,00

Chiusura

martedì e sabato pomeriggio

Commissione Provinciale

marce non competitive

Membri della commissione

Opreni Giuseppe - tel. 035 610797

Locatelli Vincenzo - tel. 035 908028

Castelli Giovanni - tel. 035 300529

Addetto stampa

Casali Emanuele

La commissione è presente presso la sede provinciale di via Monte Gleno il mercoledì dalle ore 20.30 alle ore 21.30.

Trofeo Csi

Concorso provinciale marciatori

Regolamento

Il Centro Sportivo Italiano, Comitato Provinciale di Bergamo, Sezione marce non competitive indice ed organizza un concorso provinciale riservato ai marciatori partecipanti alle manifestazioni non competitive in calendario nella nostra provincia.

- Alla manifestazione possono partecipare marciatori provenienti da ogni località italiana.

- Ad ogni partecipante, che ne farà richiesta, verrà rilasciato il cartellino tramite il contestuale versamento di 2 Euro e lo stesso dovrà essere compilato con nome, cognome ed indirizzo completo.

- Sui tesserini Csi non potranno essere segnati altri timbri se non quelli in dotazione alla Sezione marce non competitive del Csi Bergamo.

- All'atto della timbratura, che dovrà essere effettuata all'arrivo della marcia, l'incaricato dovrà accertarsi che:

- a) il partecipante sia il possessore della tessera;
- b) l'intestazione della tessera sia confrontata con il cartellino di partecipazione della marcia;
- c) il cartellino della marcia sia completo dei timbri di controllo per i chilometri percorsi.

- Dopo i timbri di validazione sulla tessera C.S.I., il cartellino di partecipazione alla marcia dovrà essere ritirato o comunque annullato.

- Eventuali contraffazioni o timbri diversi da quelli predisposti dal Csi renderanno nulle le tessere.

- Dopo la chiusura della marcia è severamente vietato apporre timbri sulle tessere.

- Le tessere per la classifica dovranno essere consegnate quando sono complete.

- Ai partecipanti verrà rilasciato un diploma. In base ai chilometraggi raggiunti al termine di ogni anno, verranno consegnati premi messi in palio dal Csi Bergamo.

La partecipazione al concorso serve al marciatore per provare la sua attività alle marce non competitive e pertanto ci auguriamo che ciascuno sappia essere prima severo con se stesso e poi con gli altri.

**La Commissione Provinciale Csi
Marce non competitive**

Assicurazioni

B.C. e Infortuni

Ogni marcia partecipante al circuito provinciale deve essere assicurata per la responsabilità civile e per gli infortuni dei partecipanti tramite polizza assicurativa emessa dall'Agenzia di Bergamo della Compagnia di Assicurazioni GAN, via Camozzi, 111-Tel. 035.239328

Responsabilità civile

La polizza copre i rischi della responsabilità civile derivante dal Comitato Organizzatore, per conto delle Società affiliate, per i danni involontariamente cagionati a terzi da fatto proprio o delle persone addette o dei partecipanti stessi.

Infortuni

L'assicurazione è prestata per gli infortuni che possono accadere ai partecipanti ed addetti all'organizzazione durante la marcia non competitiva. L'assicurazione decorre dall'inizio dell'accampamento dei partecipanti nel luogo di riunione, per la partenza, comunque non prima di un'ora e mezza dalla partenza stessa e cessa allo scadere del termine massimo indicato, che si trovino o meno nelle località di arrivo.

Resta tuttavia espressamente convenuto che la garanzia perderà la sua efficacia nel caso in cui i partecipanti si allontanassero o deviassero dal tragitto prestabilito per abbandono.

Per le specifiche condizioni si faccia riferimento alle informazioni contenute nelle polizze n. 11022877 e 11022879.

Denuncia di sinistro e obblighi relativi

La denuncia di sinistro, con l'indicazione del luogo, giorno ed ora dell'evento e delle cause che lo determinano, deve essere fatta dall'interessato nei termini di 15 giorni ed indirizzata alla Agenzia

Assicurazioni

di Bergamo della GAN Assicurazioni, via Camozzi, 111, con lettera raccomandata.

La denuncia dell'infortunio deve essere corredata di certificato medico; successivamente l'interessato deve inviare certificati medici sul decorso delle lesioni.



31ª CAMINADA INTUREN AL CAMPANEL DE SABE

SABBIO DI DALMINE

KM 7, 14, 17, 21
G.P. SABBIO-DALMINE
INF. 333.758.5158

8
dom

10ª BUON ANNO PASSEGGIANDO SUI COLLI DI BERGAMO

BERGAMO

KM 7, 13, 20
G.P. LE TARTARUGHE
INF. 035.531.326

15
dom

5ª QUATER PASS INTUREN A CHIGNOL

CHIGNOLO D'ISOLA

KM 7, 12, 16, 20, 25
GRUPPO ALPINI CHIGNOLO
INF. 035.904.971

22
dom

TRA L'SERE E I CASTEI INSEMA L'AIDO

GHISALBA
KM 8, 14, 19
GRUPPO AIDO GHISALBA
INF. 0363.92.123 – 380.909.9923



Assicurazioni

MAURIZIO GUIDO
AGENTE GENERALE

1972-30-2002

VIA CAMOZZI, 111 24121 BERGAMO
TEL.: 035.230328 FAX: 035.270426
E-mail: guidogan@libero.it

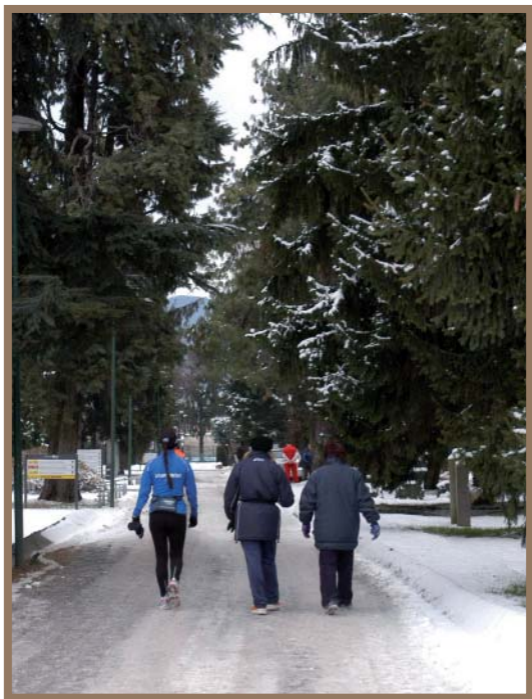
L'AGENZIA È CERTIFICATA



CERT. N° Q.99.008

SINCERT

Registraz. n° 0154



28ª MARCIA DELLA SOLIDARIETÀ

GRUMELLO DEL MONTE

KM 6, 10, 14, 21, 26, 31

AVIS-AIDO

INF. 035.830.929 - 338.685.0376

5
dom

2ª IN MARCIA PER LA VITA

ROMANO DI LOMBARDIA

KM 6, 8, 13, 18, 22, 28

GASPARINA DI SOPRA

INF. 0363.901.274 - 349.179.4266

12ª TOCC INSEMA PER LE STRADE DE PUNTIRÒL

PONTIROLO NUOVO

KM 7, 11, 15, 21

G.P. PONTIROLO

INF. 0363.88.537 - 335.829.0326

12
dom

20ª MARCIA DELLA CROCE AZZURRA

ALMENNO SAN SALVATORE

KM 8, 14, 18

ASS. P.A. CROCE AZZURRA

INF. 035.641.837 - 333.297.1287

19ª PONTERANICA I SUOI COLLI E DINTORNI

PONTERANICA

KM 7, 15, 20

INIZIATIVA GIOVANILE

INF. 035.573.385

19
dom

25ª STRACOLOGNOLA

BERGAMO - COLOGNOLA

KM 6, 12, 18

AVIS-AIDO COLOGNOLA

INF. 035.312.102

26
dom

11ª MARCIA DELLA CROCE BIANCA

KM 7, 12, 16, 21
CROCE BIANCA BOLTIERE
INF. 035.881.090

BOLTIERE

26
dom



TUTTI INSIEME SUI COLLI DI ZANDOBBIO

ZANDOBBIO

KM 6, 10, 15, 21
PODISTICA ZANDOBBIO
INF. 035.940.663

4
dom

17ª MARCIA PER LA VITA

MEDOLAGO

KM 7, 12, 15, 21
AVIS-AIDO
INF. 035.902.410 - 035.902.269

24ª STRAPAESANA

PREZZATE DI MAPELLO

KM 6, 11, 14, 19
AIDO PREZZATE
INF. 035.909.195

11
dom

28ª SO E GIO PER I STRADE E I SENTER DE SOTA OL MUT SOTTO IL MONTE

KM 8, 15, 26
OR.SOTTO IL MONTE
INF. 035.793.790

18
dom

31ª TOCC INSEMA SOI COI DE BERGHEM

BERGAMO

KM 6,12,18
AGESC
INF. 348.724.6190

34ª CAMINADA A.M.DI ALFREDO E GIULIANO

ALZANO LOMBARDO - NESE

KM 5, 10, 14, 18
AMICI DI ALFREDO
INF. 035.515.732

25
dom

25ª STRABREMBATE

BREMBATE DI SOPRA

KM 8,15, 21
POL.BREMBATE DI SOPRA
INF. 035.621.343

25
dom



TRA I SANTUARI DI CENATE D'ARGON E L'OASI DEL WWF

CENATE SOTTO

KM 6, 8, 16, 22, 27

I RAGAZZI DEL 999

INF. 035.425.0922 – 338.136.0463

1
dom

22ª CAMMINAIDO

BERGAMO

KM 6, 10, 15, 20

AIDO PROVINCIALE BERGAMO

INF. 338.396.9882

5ª DESTINAZIONE KENYA

BERGAMO - SAN COLOMBANO

KM 6, 13, 20

IL SOGNO DI PADRE SANDRO

INF. 035.223.566

9
lun

39ª MILANO-VENEZIA

PAGAZZANO

KM 6, 12, 21

AVIS-AIDO PAGAZZANO

INF. 0363.814.834

MARCIA DEI COERTI

LEFFE

KM 6, 12, 18

LEFFE GIOVANI

INF. 347.346.9923

15
dom

1ª CAMMINATA SULLE RIVE DELL'ADDA

FARA GERA D'ADDA

KM 6, 12, 20

AIDO

INF. 0363.398.181 – 347.514.9691

36° TRITICO DELLE TARTARUGHE	BERGAMO	15 dom
KM 6, 11, 19, 31 G.P. LE TARTARUGHE INF. 393.700.3445		
32° U GIR PER BARIÀ	BARIANO	22 dom
KM 6, 13, 21 AVIS-AIDÒ BARIANO INF. 0363.958.142		
38ª LA PANORAMICA	AMBIVERE	
KM 7, 13, 17, 23 G.S. AMICI DELLA NATURA 1970 INF. 035.908.028 - 346.604.6603		
25ª CAMMINATA ALPINA	GORLAGO	25 mer
KM 8, 14, 23 GRUPPO ALPINI GORLAGO INF. 035.952.714 - 347.450.8786		
2ª INSIEME PER REGALARE UN SORRISO	BERGAMO	
KM 7, 14 G.S. POLIZIA DI STATO INF. 339.434.3286		
LA PRIMA SCARPINATA AL LAGO	MONASTEROLO DEL CASTELLO - SAN FELICE	29 dom
KM 7, 13, 17 POL. MONASTEROLO DEL CASTELLO INF. 349.356.1846		
LA PADELADA	ARCENE	
KM 7, 14, 21, 28 G.P. ARCENE INF. 035.878.527		

9ª CAMMINATA I MARIANEI

MARIANO DI DALMINE

KM 6, 10, 20
G.P. I MARIANEI
INF. 035.501.517

1
mar

1ª MARATONINA DI MORENGO

MORENGO

KM 7, 14, 21
G.S. MORENGO
INF. 0363.958.019

39ª MARATONA DELLA VALLE SERIANA

SEMONTI DI VERTOVA

KM 6, 10, 16, 22, 30
G.P. SEMONTI
INF. 035.720.936

30ª MARCIA DEL DONATORE

SAN PAOLO D'ARGON

KM 5, 10, 15, 20
LADS-AIDO
INF. 035.959.336 - 035.959.187

6
dom

MARCIA AVISINA CIVIDINO

CIVIDINO DI CASTELLI CALEPIO

KM 6, 12, 18
AVIS CIVIDINO
INF. 030.734.264

31ª STRACURNO

CURNO

KM 7, 11, 18, 26
G.P. STOF CURNO E POL.CURNO
INF. 035.460.202 - 334.194.4491

13
dom

MARCIA DEI CASTELLI

GHISALBA

KM 6, 11, 18
POL. COMUNALE
INF. 0363.900.049

13
dom

23ª FRA L'ADDA E LA COLLINA

VILLA D'ADDA

KM 8, 12, 18, 26
G.P. I BIGACC DE ELA
INF. 035.793.306

20
dom

11ª CAMMINATA GILBERTO LANZANI A.M.

TORRE BOLDONE

KM 8, 14, 18, 20
ASS.AMICI DEL CUORE TORRE ONLUS
INF. 338.477.7046

5ª SARNISERA

SARNICO

KM 5, 10
ATLETICA SARNICO
INF. 338.910.0044

25
ver

22ª CAMMINATA NELLA VALLE DEL LUJO

CASALE DI ALBINO

KM 8, 15, 22
G.P. VALLE DEL LUJO
INF. 035.313.134

27
dom

32ª MARCIA ALMENNESE

ALMENNO SAN SALVATORE

KM 4, 6, 12, 18
G.P. AVIS-AIDO
INF. 035.908.289

6 PASS EN VALDEMAGNA

SANT'OMOBONO TERME

KM 6, 10, 14, 18
ATLETICA VALLE IMAGNA
INF. 338.476.7491

2
sab

9ª MARCIA DEL DONATORE AVIS-AIDO

AZZANO SAN PAOLO

KM 7, 12, 18
G.P. AVIS-AIDO
INF. 335.608.0072

STRASERiate

COMONTE DI SERIATE

KM 8, 12, 18
POL. COMONTE
INF. 335.528.6491

3
dom

26ª CAMMINATA ALLA RIVIERA

RIVIERA DI PONTIDA

KM 6, 11, 15, 20
U.S. LA RIVIERA
INF. 035.795.093

18ª CORRI BONATE

BONATE SOTTO

KM 4, 6, 12
COORDINAMENTO SOLIDARIETÀ
INF. 035.993.307

9
sab

30ª DRE A LA MORLA COI SPANALACC

COMUN NUOVO

KM 6, 13, 18
G.P. SPANALACC
INF. 035.595.547

17
dom

Alimentazione e attività fisica



Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Bergamo
Dipartimento di Prevenzione Medica
Area Salute e Ambiente
via F.Galliccioli, 4 - 24121 Bergamo
tel.035/385.111 Fax 035/385.245

ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione curata e sana è il fiore all'occhiello di uno stile di vita salutare ed è la chiave di volta per ottenere dall'attività fisica i massimi benefici.

Dall'alimentazione il nostro organismo riceve tutte le sostanze necessarie per funzionare correttamente, per svilupparsi in modo adeguato e per vivere in salute.

Un'alimentazione equilibrata, ben distribuita nella giornata e completa è più che sufficiente a garantire il giusto apporto di nutrienti necessari per i livelli consigliati di attività fisica.

Quando svolgiamo attività fisica più intensa è però necessario porre attenzione ad alcune regole dietetiche:

- 1.** Non assumere pasti consistenti prima di 3 ore dall'attività. La completa digestione degli alimenti avviene entro le 5-8 ore successive al pasto. Tuttavia è importante assumere una giusta quantità di zuccheri, necessari per attivare il metabolismo muscolare e per fornire il carburante per il movimento. Potremmo ad esempio bere un succo di frutta o mangiare un frutto o un pacchetto di crackers mezz'ora prima di partire.
- 2.** Un'adeguata idratazione è sempre importante soprattutto quando il clima è più caldo o quando si

Alimentazione e attività fisica

perde molto sudore. L'idratante migliore è l'acqua che va bevuta prima, durante e dopo l'attività, a temperature non fredde e a piccoli sorsi. Indicativamente sono consigliate le seguenti quantità di acqua: prima dell'attività fisica 120-240 ml, durante l'attività 200 ml ogni 30 minuti circa.

3. Dopo un'attività impegnativa, come può essere la marcia non competitiva, è consigliabile che passino almeno 2 ore prima di assumere un pasto regolare, perché i processi digestivi sottraggono sangue ai muscoli. È consigliabile invece idratarsi con acqua semplice, succhi di frutta o bevande saline ipotoniche.

*(Le bevande che contengono integratori idrico-salini si dividono in tre gruppi: ipotoniche, isotoniche e ipertoniche. **Le bevande ipotoniche** sono indicate durante lo sforzo, in quanto transitano con la massima rapidità nello stomaco e vengono assimilate molto rapidamente nell'intestino.*

*Le bevande isotoniche hanno una concentrazione simile a quella del plasma sanguigno, passano abbastanza rapidamente attraverso lo stomaco e vengono velocemente assimilate nell'intestino; si possono assumere in ogni circostanza che non sia un particolare impegno fisico con intensa sudorazione. **Le ipertoniche** sono più concentrate del plasma, si assimilano lentamente, se non opportunamente diluite. La presenza di molti carboidrati, le rende utili per ripristinare le riserve energetiche).*

Durante la gara

Durante la gara ai punti ristoro scegliere acqua fresca ma non fredda, gassata o naturale, succhi di

frutta senza zucchero e tè poco zuccherato, bevande ipotoniche. È importante non eccedere con lo zucchero perché dopo un primo momento di benessere può provocare sensazioni di spossatezza.

È da sottolineare che questo tipo di attività fisica, a chilometraggio limitato, non comporta un consumo energetico tale da richiedere l'integrazione con cibi solidi. Tuttavia, è possibile consumare carboidrati complessi, più per abitudine che per necessità, come biscotti secchi o fette biscottate.

Al termine della gara

Vogliamo rimarcare la necessità del reintegro dei liquidi e non delle calorie perse.

Il consumo calorico in questo tipo di attività sportiva è limitato anche per i percorsi più lunghi (mediamente

si consumano 500 calorie per ora di corsa) mentre la perdita di liquidi e sali minerali può essere importante soprattutto nella stagione calda e se il soggetto suda molto.

Quindi a fine gara indirizza la tua scelta su acqua liscia o gassata, succhi di frutta preferibilmente poco zuccherati, si al caffè e al tè, ma non all'alcool.

Fermo restando il fatto che non sono necessarie integrazioni di cibi solido sono ammessi biscotti secchi, fette biscottate, pane o crackers. Sono invece da evitare cibi ricchi di grassi e di lunga digestione come: carne, salumi, tortellini, formaggi, brodi di carne.

Alimentazione e attività fisica

Vuoi saperne di più?

Disponibili a collaborare per promuovere stili di vita più salutarì, disposti a fornire maggiori informazioni e approfondimenti specifici a tutti gli sportivi, dilettanti, amatori, semplici cittadini e gruppi o società sportive che lo richiedano:

Dott. Antonio MAZZEO

Resp.le Servizio Medicina dello Sport e Lotta al Doping

Tel. 035/2270.380

amazzeo@asl.bergamo.it

Dott.ssa Lucia ANTONIOLI

Resp.le Area Specialistica Igiene della Nutrizione

Tel. 035/2270.553

lantonioli@asl.bergamo.it



**18ª QUATER SALCC E ONA BIIDA PER I STRADE DE GAERINA
GAVERINA TERME**

KM 6, 12, 18
U.S. GAVERINA TERME
INF. 347.883.5910

17
dom

**3ª CAMMINATA IN NOTTURNA INSIEME
NEMBRO - CENE**

KM 9, 18
INSIEME PER IL MALAWI
INF. 339.697.5738

23
sab

**CORRI ABILMENTE VERSO IL TUO TRAGUARDO
PONTIROLO NUOVO**

KM 5, 7, 14, 18
ASS. AL DI LÀ DEL MIO NASO C'È
INF. 349.284.7412

24
dom

**8ª MARCIA DONATORI AIDO
CELANA DI CAPRINO BERGAMASCO**

KM 6, 13, 17, 22
AIDO CAPRINO
INF. 035.782.185

**39ª SARNEGHERA
SARNICO**

KM 6, 12, 18, 25
ATLETICA SARNICO
INF. 338.910.0044

L'ECO DI BERGAMO

3ª ALLA SCOPERTA DELLA VALGRANDE DI VIADANICA

VIADANICA

KM 6, 15
G.P. VIADANICA
INF. 035.928.286

1
dom

20ª LA PREALPINA

CISANO BERGAMASCO

KM 6, 12, 16, 21
G.P. SCOLATTOLI
INF. 035.783.132

9ª CAMMINIAMO PER L'ACCOGLIENZA

TRIBULINA DI SCANZO

KM 6, 12
ASS. AEPER
INF. 035.581.300 – 328.805.0065

33ª PRIMA DELLE FERIE

CORTENUOVA

KM 7, 12, 16, 21
G.P. CORTENUOVESE
INF. 346.792.8603

8
dom

3ª CAMMINATA DEL VOLONTARIATO A.M. ALE NOVELLI

NEMBRO

KM 7, 10, 17
ANTINCENDIO BOSCHIVO
INF. 035.523.108

3ª QUATER PASS PER I COI DE BRE

SOMBRENO DI PALADINA

KM 5, 11, 16
G.P. SOMBRENO
INF. 035.543.639

15
dom

16ª MARCIA DEI CASONSEI

LOCATE DI PONTE SAN PIETRO

KM 8, 13, 18
G.P. LOCATE
INF. 035.611.8297

3ª TRA LAGHI E MONTI DI ENDINE GAIANO

ENDINE GAIANO

KM 8,5, 16
CAMMINA CON GLI ANGELI - AVIS
INF. 366.197.2118

18
mer

CAMMINANDO GUSTANDO

CERATELLO DI COSTA VOLPINO

KM 8
G.P. COSTA VOLPINO
INF. 338.308.1110

22
dom

3ª SENTIERI E CONTRADE DI BREMBILLA

BREMBILLA

KM 7, 12, 18
AVIS BREMBILLA
INF. 333.248.6032

3ª QUATER PASS INTUREN AL MIRABEL

TRESCORE BALNEARIO

KM 6, 11, 18
G.P. FORNACI
INF. 035.940.324

MARCIA DELL'AMICIZIA

SAMBUSITA DI ALGUA

KM 8, 15, 18
GHIRARDI ELIO
INF. 347.373.7910

29
dom

17ª C'ERO ANCH'IO

RANZANICO

KM 8, 14, 22
POL.RANZANICO
INF. 333.733.3857

8ª STRARONCOLA

RONCOLA

KM 3, 8
U.S. RONCOLA
INF. 338.156.4412

26ª CAMINADA DELLE CONTRADE

STROZZA

KM 7, 14
G.S.STROZZA
INF. 035.862.223

5
dom

38ª QUATER PÀSS INTÜREN AL PAÏS DE UBIAL E CLANES

UBIALE DI CLANEZZO

KM 8, 15
AMICI MONTE UBIONE
INF. 0345.605.89

12
dom

23ª STRABERBENNO

BERBENNO

KM 8, 14
PRO LOCO E PROTEZ.CULTURALE
INF. 347.336.4045

15
mer

5ª DE SÀ E DE LÀ DEL PAÏS

CAPIZZONE

KM 7, 11, 18
ASD.CAPIZZONE
INF. 035.862.171

19
dom

3ª ONA SGAMBADA IN PUNTIDA

PONTIDA

KM 8, 12, 18
OR.PONTIDA
INF. 347.688.3660

29ª MARCIA DEL DONATORE

CARVICO

KM 3, 6, 15, 25
AVIS CARVICO
INF. 333.664.1062

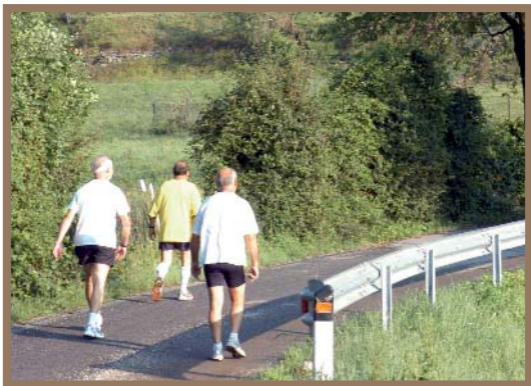
26
dom

15ª MARATONINA NEL VERDE

KM 8, 11, 15, 21
G.P. I BALÒCH
INF. 035.500.576

OSIO SOPRA

26
dom



L'ECO DI BERGAMO

Publica ogni settimana sull'inserto
del Centro Sportivo Italiano
«Nonsolopergioco» il programma delle marce

3ª CORRISARNICO

KM 5, 10
ATLETICA SARNICO
INF. 338.910.0044

SARNICO

1
sab

7ª SO E ZO A SUNÀ LA CAMPANA EN BRONZÙ

KM 5, 8, 14
PRO LOCO VIGOLO
INF. 035.932.581

VIGOLO

2
dom

20ª STRALEMINE

ALMENNO SAN BARTOLOMEO
KM 7, 13, 19
G.P. ALMENNO S.B.
INF. 035.642.757

33ª LA PRIMA DOPO I FERIE

CORTENUOVA
KM 6, 12, 16, 21, 26, 30
MARCIATORI CORTENUOVA
INF. 348.233.1521

CORTENUOVA

3ª TRI PASS E UNA CURSÉTA

CAPRIATE SAN GERVASIO
KM 6, 12, 16, 23
GRUPPO MISSIONARIO
INF. 340.647.2862

CAPRIATE SAN GERVASIO

9
dom

3ª TRA TORRI E CASTELLI

CASAZZA
KM 7, 13, 20
AIDO CASAZZA
INF. 349.282.3469

CASAZZA

16
dom

13ª CAMMINATA DI SAN MAURIZIO

COLZATE

KM 7, 10, 17
G.S.COLZATESE
INF. 338.226.4848

16
dom

2ª MILLEGRADINI

BERGAMO

KM 8, 11, 14
STEELTRIATHLON
INF. 0363,452,2314

3ª DI CORSA... ALLA RAMERA IN FESTA

RAMERA DI PONTERANICA

KM 4, 8, 15, 20
G.P. GLI AMICI DI SANDRO
INF. 339.535.6967

30
dom



39ª CAMMINATA DEL DONATORE

ARCENE

KM 7, 12, 15, 18
G.P. AVIS-AIDO ARCENE
INF. 035.878.315

7
dom

10ª CAMMINATA SOLIDALME'NTE

ALMÈ

KM 6, 12, 15, 22, 27
SOLIDALMENTE
INF. 335.642.0841

6ª CAMMINATA SUL TOMENONE

COSTA DI MEZZATE

KM 6, 12, 18
AVIS-AIDO COSTA MEZZATE
INF. 328.232.6763

2ª CORRI VISITARE CIVIDATE

CIVIDATE AL PIANO

KM 7, 14, 21
G.P. AVIS CIVIDATE
INF. 333.214.2603

14
dom

41ª PANORAMICA MAPELLESE

MAPELLO

KM 7, 13, 15, 21
G.P. ARCI MAPELLO
INF. 035.909.697

5ª QUATER PASS IN VALVERDA

BERGAMO - VALVERDE

KM 6, 13, 22
G.R. OR.VALVERDE
INF. 335.653.2453

2ª CAMMINATA DELLA CASTAGNA

ENDINE GAIANO

KM 7, 11, 14, 20
OLYMPIC ENDINE
INF. 366.197.2118

21
dom

11ª CAMMINA DALMINE

SABBIO DI DALMINE

KM 6, 12, 18
G.P. SABBIO
INF. 035.564.606

7ª QUATER PASS TRA SUIS E FONTANÌ

SUISIO

KM 6, 11, 14, 22, 30
PODISTI DOC SUISIO
INF. 349.006.8801

35ª TEREMOTATA

TERNO D'ISOLA

KM 5, 8, 15, 24, 32, 50
G.P. TEREMOCC DE TEREM
INF. 035.372.888

28
dom

INSIEME PER IL MALAWI

BERGAMO - REDONA

KM 5, 11, 22
ASS. INSIEME PER IL MALAWI
INF. 339.697.5738

L'ECO DI BERGAMO

Novembre

37° GIR DI CASINE

KM 8, 11, 15, 21
AVIS AIDO BOLGARE
INF. 334.133.4751

BOLGARE

1
gio

3ª LA SALAMANDRA

KM 7, 12, 16, 21
ASD SAN LEONE
INF. 035.956.657

CENATE SOPRA

4
dom

IN CORSA PER L'ORATORIO

KM 1, 3, 5, 6
ORATORIO DI CARVICO
INF. 349.794.7919

CARVICO

10
sab

34ª COLOGNO E FRAZIONI

KM 7, 10, 15, 21
ATLETICA COLOGNO
INF. 349.613.4683

COLOGNO AL SERIO

11
dom

17ª CAMMINIAMO INSIEME CON L'AIDO

KM 6, 9, 13, 18, 25
GRUPPO AIDO PRESEZZO
INF. 328.758.5155

PRESEZZO

QUATER SALCC COI RANE

KM 6, 12, 21
AVIS-AIDO LEVATE
INF. 347.381.2925

LEVATE

18
dom

17ª N'SO E N'ZO DE L'ADA

KM 6, 11, 16, 20
G.P. AMICI DELLA MARCIA
INF. 348.156.8633

BOTTANUCO

18
dom

28ª STRAOSIO

KM 7, 11, 15, 21
G.P. I SAIOCC
INF. 035.807.192

OSIO SOTTO

25
dom



30° TROFEO MARCO CARRARA A.M.

PALAZZAGO

KM 8, 16, 20
AMICI DEL VERDE
INF. 035.550.227

2
dom

7ª MARCIAFEST AL TROT AL FRESC

BARBATA DI ISSO

KM. 7, 14, 21
PRIMULA BARBATA
INF. 349.097.9321

7ª CAMMINATA UN CUORE GRANDE

BERGAMO

KM 4, 8, 15, 18
ACP ASS. CURE PAGLIATIVE
INF. 035.541.372

8
sab

6ª CAMMINATA CON BABBO NATALE

VERTOVA

KM 4, 8, 12
G.S.SEMONTE
INF. 035.720.936

8ª MARCIA TELETHON – RICORDANDO ILARIA E IVANO

PALADINA

KM 5, 8, 15, 21
ATLETICA VALBRENO
INF. 035.542.932

16
dom

3ª MARATONINA DI ZANICA

ZANICA

KM 7, 11, 15, 18, 23
INSIEME CON AMICIZIA
INF. 035.672.506

26
mer

MARCIA DELLA SOLIDARIETÀ

ALMENNO SAN BARTOLOMEO

KM 8, 15

PO. ALMENNO SAN BARTOLOMEO

INF. 035.908.027 – 035.642.757

30
dom



L'ECO DI BERGAMO

Publica ogni settimana sull'inserto
del Centro Sportivo Italiano

«Nonsolopergioco» il programma delle marce

Marcia dell'anno

Il Premio C.S.I. viene assegnato ad una Società o Gruppo affiliato al C.S.I. che avrà organizzato una marcia nel modo migliore, tenendo presente quanto segue: organizzazione e serietà, ristori, segnalazioni percorso e possibilità economiche

1985	G.P. Giovani AVIS	Treviglio
1986	Pod. Caluschese	Calusco d'Adda
1987	G.P. I Saiocc	Osio Sotto
1988	Atletica	Cologno al Serio
1989	G.P. Amici C. Nembrini	Nembro
1990	G.P. Le Tartarughe	Bergamo
1991	UILDM	Bergamo
1992	Straurnano	Urgnano
1993	Marcia Almennese	Almeno S. Salvatore
1994	Maratona Valle Seriana	Semonte
1995	18ª Terremotata	Terno D'isola
1996	Milano-Venezia	Avis-Aido Pagazzano
1997	AGESC	Bergamo
1998	StraCurno	Stoff Curno
1999	G.P. Sabbio	Sabbio-Dalmine
2000	G.P. AVIS	Curnasco
2001	G.P. I Baloch	Osio Sopra
2002	La Panoramica	Amici della natura
2003	Gruppo Scoiattoli	Cisano Bergamasco
2004	Amici del Verde	Palazzago

Marcia dell'anno

2005	Comitato Valle del Lujo	Fiobbio di Albino
2006	Arci Mapello	Mapello
2007	G.P. Or. Sotto il Monte	Sotto il Monte
2008	G.P. Medolago	Medolago
2009	G.P. Grumello del Monte	Grumello del Monte
2010	G.P. Avis Aido	Bolgare
2011	G.P. Avis Aido	Pagazzano



Calendario

Gennaio

1	D	MARIA MADRE DI DIO
2	L	S. BASILIO
3	M	S. GENOVEFFA
4	M	S. ERMETE
5	G	S. AMELIA
6	V	EPIFANIA DI N. S.
7	S	S. RAIMONDO
8	D	S. MASSIMO
9	L	S. GIULIANO
10	M	S. ALDO
11	M	S. IGINO
12	G	S. MODESTO
13	V	S. ILARIO
14	S	S. FELICE
15	D	S. MAURO
16	L	S. MARCELLO
17	M	S. ANTONIO
18	M	S. LIBERATA
19	G	S. MARIO
20	V	S. SEBASTIANO
21	S	S. AGNESE
22	D	S. VINCENZO
23	L	S. EMERENZIANA
24	M	S. FRANCESCO
25	M	CONV. DI S. PAOLO
26	G	SS. TITO E TIMOTEO
27	V	S. ANGELA MERICI
28	S	S. TOMMASO
29	D	S. COSTANZO
30	L	S. MARTINA
31	M	S. GIOVANNI BOSCO

Febbraio

1	M	S. VERDIANA
2	G	PRESENT. N. S.
3	V	S. BIAGIO
4	S	S. GILBERTO
5	D	S. AGATA
6	L	S. PAOLO MIKI
7	M	S. TEODORO
8	M	S. GIROLAMO
9	G	S. APOLLONIA
10	V	SS. ARNALDO E SCOLASTICA
11	S	B.V. DI LOURDES
12	D	S. EULALIA
13	L	S. MAURA
14	M	S. VALENTINO
15	M	S. FAUSTINO
16	G	S. GIULIANA
17	V	S. MARIANNA
18	S	S. SIMONE
19	D	S. MANSUETO
20	L	S. SILVANO
21	M	S. PIER DAMIANI
22	M	LE CENERI
23	G	S. RENZO
24	V	S. EDILBERTO RE
25	S	S. CESARIO
26	D	I QUARESIMA
27	L	S. LEANDRO
28	M	S. ROMANO
29	M	S. GIUSTO

Marzo

1	G	S. ALBINO
2	V	S. BASILEO
3	S	S. CUNEGONDA
4	D	II QUARESIMA
5	L	S. ADRIANO
6	M	S. GIORDANO
7	M	S. FELICITA
8	G	S. GIOVANNI DI DIO
9	V	S. FRANCESCA R.
10	S	S. SIMPLICIO
11	D	III QUARESIMA
12	L	S. MASSIMILIANO
13	M	S. ARRIGO
14	M	S. MATILDE
15	G	S. LUISA
16	V	S. ERIBERTO
17	S	S. PATRIZIO
18	D	IV QUARESIMA
19	L	S. GIUSEPPE
20	M	S. ALESSANDRA
21	M	S. BENEDETTO
22	G	S. LEA
23	V	S. TURIBIO
24	S	S. ROMOLO
25	D	V QUARESIMA
26	L	S. TEODORO
27	M	S. AUGUSTO
28	M	S. SISTO
29	G	S. SECONDO
30	V	S. AMEDEO
31	S	S. BENIAMINO

Aprile

1	D	LE PALME
2	L	S. FRANCESCO DI P.
3	M	S. RICCARDO
4	M	S. ISIDORO
5	G	S. VINCENZO
6	V	S. DIOGENE
7	S	S. ERMANNO
8	D	PASQUA
9	L	DELL'ANGELO
10	M	S. TERENZIO
11	M	S. STANISLAO
12	G	S. GIULIO
13	V	S. MARTINO
14	S	S. ABBONDIO
15	D	IN ALBIS
16	L	S. LAMBERTO
17	M	S. ANICETO PAPA
18	M	S. GALDINO
19	G	S. ERMOGENE
20	V	S. ADALGISA
21	S	S. ANSELMO
22	D	S. CAIO
23	L	S. GIORGIO
24	M	S. FEDELE
25	M	ANN. LIBERAZIONE
26	G	S. MARCELLINO
27	V	S. ZITA
28	S	S. VALERIA
29	D	S. CATERINA
30	L	S. PIO V

Maggio

1	M	SAN GIUSEPPE ART.
2	M	S. ATANASIO
3	G	S. FILIPPO
4	V	S. SILVANO
5	S	S. PELLEGRINO
6	D	S. GIUDITTA
7	L	S. FLAVIA
8	M	S. DESIDERATO
9	M	S. GREGORIO
10	G	S. ANTONINO
11	V	S. FABIO
12	S	S. ROSSANA
13	D	S. EMMA
14	L	S. MATTIA
15	M	S. TORQUATO
16	M	S. UBALDO
17	G	S. PASQUALE
18	V	S. GIOVANNI
19	S	S. PIETRO
20	D	ASCENSIONE N.S.
21	L	S. VITTORIO
22	M	S. RITA
23	M	S. DESIDERIO
24	G	B.V. MARIA AUS.
25	V	S. URBANO
26	S	S. FILIPPO NERI
27	D	PENTECOSTE
28	L	S. EMILIO
29	M	S. MASSIMINO
30	M	S. FELICE
31	G	VISITAZ. B.M.V.

Giugno

1	V	S. GIUSTINO
2	S	ANN. REPUBBLICA
3	D	SS. TRINITÀ
4	L	S. QUIRINO
5	M	S. BONIFACIO
6	M	S. NORBERTO
7	G	S. ROBERTO
8	V	S. MEDARDO
9	S	S. EFREM
10	D	CORPUS DOMINI
11	L	S. BARNABA
12	M	S. GUIDO
13	M	S. ANTONIO DA P.
14	G	S. ELISEO
15	V	S. GERMANA
16	S	S. AURELIANO
17	D	S. ADOLFO
18	L	S. MARINA
19	M	S. GERVASIO
20	M	S. ETTORE
21	G	S. LUIGI
22	V	S. PAOLINO
23	S	S. LANFRANCO
24	D	NATIV. S. GIOVANNI B.
25	L	S. GUGLIELMO
26	M	S. VIGILIO
27	M	S. CIRILLO
28	G	S. ATTILIO
29	V	SS. PIETRO E PAOLO
30	S	SS. PRIMI MARTIRI

Calendario

Luglio

1	D	S. TEOBALDO
2	L	S. OTTONE
3	M	S. TOMMASO
4	M	S. ELISABETTA
5	G	S. ANTONIO
6	V	S. MARIA GORETTI
7	S	S. CLAUDIO
8	D	S. ADRIANO
9	L	S. ARMANDO
10	M	S. FELICITA
11	M	S. FABRIZIO
12	G	S. FORTUNATO
13	V	S. ENRICO
14	S	S. CAMILLO
15	D	S. BONAVENTURA
16	L	N. S. DEL CARMELO
17	M	S. ALESSIO
18	M	S. CALOGERO
19	G	S. GIUSTA
20	V	S. ELIA
21	S	S. LORENZO
22	D	S. MARIA MADD.
23	L	S. BRIGIDA
24	M	S. CRISTINA
25	M	S. GIACOMO
26	G	S. ANNA
27	V	S. LILIANA
28	S	S. NAZARIO
29	D	S. MARTA
30	L	S. PIETRO
31	M	S. IGNAZIO

Agosto

1	M	S. ALFONSO
2	G	S. EUSEBIO
3	V	S. LIDIA
4	S	S. NICODEMO
5	D	S. OSVALDO
6	L	TRASFIGURAZ. N. S.
7	M	S. GAETANO
8	M	S. DOMENICO
9	G	S. ROMANO
10	V	S. LORENZO
11	S	S. CHIARA
12	D	S. GIULIANO
13	L	S. IPPOLITO
14	M	S. ALFREDO
15	M	ASS. MARIA VERGINE
16	G	S. ROCCO
17	V	S. GIACINTO
18	S	S. ELENA
19	D	S. ITALO
20	L	S. BERNARDO
21	M	S. PIO X
22	M	S. MARIA REGINA
23	G	S. ROSA DA LIMA
24	V	S. BARTOLOMEO
25	S	S. LUDOVICO
26	D	S. ALESSANDRO
27	L	S. MONICA
28	M	S. AGOSTINO
29	M	MART. S. GIOVANNI B.
30	G	S. TECLA
31	V	S. ARISTIDE

Settembre

1	S	S. EGIDIO
2	D	S. ELPIDIO
3	L	S. GREGORIO
4	M	S. ROSALIA
5	M	S. VITTORINO
6	G	S. PETRONIO
7	V	S. REGINA
8	S	NATIV. B. V. MARIA
9	D	S. SERGIO
10	L	S. PULCHERIA
11	M	S. DIOMEDE
12	M	SS. NOME DI MARIA
13	G	S. GIOVANNI CRI.
14	V	ESALTAZ. S. CROCE
15	S	B.V. ADDOLORATA
16	D	S. CORNELIO
17	L	S. ROBERTO
18	M	S. SOFIA
19	M	S. GENNARO
20	G	S. EUSTACHIO
21	V	S. MATTEO
22	S	S. MAURIZIO
23	D	S. PIO DA PIETR.
24	L	S. PACIFICO
25	M	S. AURELIA
26	M	SS. COSIMO E DAMIANO
27	G	S. VINCENZO DE P.
28	V	S. VENCESLAO
29	S	S. MICHELE
30	D	S. GIROLAMO

Ottobre

1	L	S. TERESA
2	M	SS. ANGELI CUSTODI
3	M	S. GERARDO
4	G	S. FRANCESCO D'A.
5	V	S. PLACIDO
6	S	S. BRUNO
7	D	N. S. DEL ROSARIO
8	L	S. PELAGIA
9	M	S. DIONIGI
10	M	S. DANIELE
11	G	S. FIRMINO
12	V	S. SERAFINO
13	S	S. EDOARDO
14	D	S. CALLISTO
15	L	S. TERESA D'AVILA
16	M	S. EDVIGE
17	M	S. IGNAZIO D'A.
18	G	S. LUCA
19	V	S. ISACCO
20	S	S. IRENE
21	D	S. ORSOLA
22	L	S. DONATO
23	M	S. GIOVANNI DA C.
24	M	S. ANTONIO
25	G	S. CRISPINO
26	V	S. EVARISTO
27	S	S. FIORENZO
28	D	S. SIMONE
29	L	S. ERMELINDA
30	M	S. GERMANO
31	M	S. LUCILLA

Novembre

1	G	TUTTI I SANTI
2	V	COMM. DEFUNTI
3	S	S. SILVIA
4	D	S. CARLO BORR.
5	L	S. ZACCARIA
6	M	S. LEONARDO
7	M	S. ERNESTO ABATE
8	G	S. GOFFREDO
9	V	S. ORESTE
10	S	S. LEONE
11	D	S. MARTINO
12	L	S. RENATO
13	M	S. DIEGO
14	M	S. GIOCONDO
15	G	S. ALBERTO
16	V	S. MARGHERITA
17	S	S. ELISABETTA
18	D	S. ODDONE
19	L	S. FAUSTO
20	M	S. BENIGNO
21	M	PRES. B.V. MARIA
22	G	S. CECILIA
23	V	S. CLEMENTE
24	S	CRISTO RE
25	D	S. CATERINA
26	L	S. CORRADO
27	M	S. MASSIMO
28	M	S. GIACOMO
29	G	S. SATURNINO
30	V	S. ANDREA

Dicembre

1	S	S. ANSANO
2	D	I AVVENTO
3	L	S. FRANCESCO
4	M	S. BARBARA
5	M	S. GIULIO
6	G	S. NICOLA
7	V	S. AMBROGIO
8	S	IMM. CONCEZIONE
9	D	II AVVENTO
10	L	N. S. DI LORETO
11	M	S. DAMASO
12	M	S. GIOVANNA
13	G	S. LUCIA
14	V	S. POMPEO
15	S	S. VALERIANO
16	D	III AVVENTO
17	L	S. LAZZARO
18	M	S. GRAZIANO
19	M	S. FAUSTA
20	G	S. LIBERATO
21	V	S. PIETRO C.
22	S	S. FRANCESCA
23	D	IV AVVENTO
24	L	S. DELFINO
25	M	S. NATALE
26	M	S. STEFANO
27	G	S. GIOVANNI
28	V	SS. INNOC. MARTIRI
29	S	S. TOMMASO
30	D	S. EUGENIO
31	L	S. SILVESTRO

