

IN QUESTO NUMERO

CALISTHENICS
R-EVOLUTION
GAMES CSI

Pagina 2-3

CICLISMO & MTB:
UN 2022 ALL'INSEGNA
DELLA BICICLETTA

Pagina 4

MOUNTAIN BIKE
EXPERIENCE: IL PROGETTO
DEL LICEO MARCONI

Pagina 5-6

SPAZIO SALUTE: LA
SINDROME METABOLICA

Pagina 7-8

CAMPIONATO DI
CALCIO A 5: LOTTA
PER LA FINAL EIGHT

Pagina 9-10

EVENTI
CSI FOLIGNO

Pagina 11-13

NELLE ULTIME PAGINE
LE CONVENZIONI DEL CSI FOLIGNO

Per usufruire degli sconti
è necessario esibire la tessera



Pechino 2022, l'abbraccio tra gli atleti ucraino e russo alle Olimpiadi Invernali

L'ANGOLO DELLA PRESIDENZA

SIAMO TUTTI UCRAINI



Il Presidente
Giovanni Noli

Non dovremmo trattare temi non direttamente legati allo sport, ma quello a cui stiamo assistendo in Ucraina mi lascia senza parole. Tutti i giorni riecheggia la parola GUERRA, nei giornali, nei social, nella radio... ma, soprattutto, ne vediamo gli effetti negli occhi terrorizzati di chi cerca un riparo per sopravvivere. Perché questa è la guerra dei potenti, di chi pensa che attraverso l'invasione e la violenza si possa "arrivare alla pace". Lo scenario a cui stiamo assistendo in Ucraina è solo un'altra pagina nera nella storia dell'umanità, che neanche durante una pandemia mondiale riesce a mettere da parte conflitti e testardaggine per dare spazio al buon senso e alle persone. A

differenza di questi conflitti, questo è qualcosa di ancora più grande, che rischia di sfociare in un una Terza Guerra Mondiale: dopo 77 anni la guerra torna in Europa.

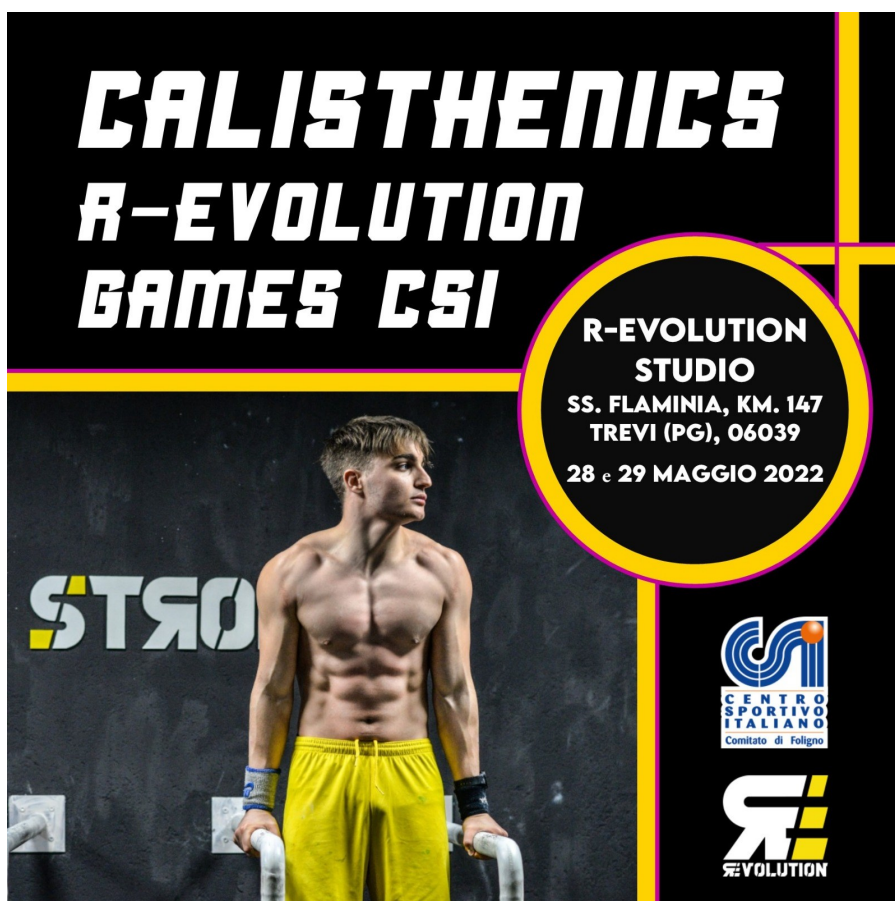
Ed è qui che invece dovrebbe entrare in gioco lo Sport, in quanto è sempre stato uno dei veicoli più efficaci per trasmettere messaggi di speranza e solidarietà.

Ancora crediamo nella potenza dello Sport come strumento di pace: a testimoniarlo la foto usata per questo numero.

#STOPWAR

CALISTHENICS R-EVOLUTION GAMES CSI

AL VIA LE ISCRIZIONI PER IL PRIMO EVENTO DEDICATO ALLA DISCIPLINA SEMPRE PIÙ
RADICATA NEL TERRITORIO NAZIONALE.



In collaborazione con la società R-evolution Studio SSD SRL, viene organizzata dal 28 al 29 maggio 2022, a Foligno, la prima edizione dei "Calisthenics R-evolution Games CSI".

Informazioni dettagliate sull'evento, nonché le modalità di iscrizione e tutta la documentazione scaricabile, possono essere visionate sulla pagina web dedicata all'indirizzo:

<https://r-evolution.eu/calisthenics-r-evolution-games-csi/>

La competizione consta di due specialità distinte: Skills, basata sull'esecuzione di forme tecniche prestabilite in un tempo dato, e Endurance, basata sull'esecuzione di circuiti di potenziamento nel minor tempo possibile.

Genesi dell'evento: Scaturiti dagli sforzi congiunti dei comitati locali CSI (Centro Sportivo Italiano) e dalla società R-evolution Studio, i Calisthenics R-evolution Games si propongono come fase beta e punto di origine per un più ampio percorso agonistico inerente la disciplina del Calisthenics, nelle sue specialità Skills o Endurance.

Al fine di garantire i migliori standard di gara e di offrire dei protocolli agonistici d'eccellenza, un team di esperti del CSI ha strutturato ex novo un Regolamento e un Codice dei punteggi estremamente complesso e strutturato: alla base di tutto, l'idea che l'atleta debba essere completo sotto ogni punto di vista. In un panorama nazionale ancora spoglio di eventi competitivi formalmente riconosciuti dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), il CSI punta ad elaborare un calendario eventi che culmini con il Campionato Nazionale Assoluto nel mese di ottobre, nel corso del quale verrà incoronato il Campione Italiano. I Calisthenics R-evolution Games valgono a questo proposito come fase qualificatoria per il Campionato Nazionale Assoluto: i primi tre qualificati di ogni categoria accederanno direttamente alle fasi finali del torneo.

Parallelamente alla competizione, la società organizzatrice ha pensato di offrire un'esperienza formativa aggiuntiva, che assume le vesti di un workshop guidato da un atleta di rilevanza nazionale. Il workshop si terrà presso il centro R-evolution Studio al termine della sessione pomeridiana di gara, orientativamente dalle ore 17.30 alle ore 19.30, per entrambe le giornate dell'evento (vd. orario di gara).

Workshop: La sessione di workshop è aperta sia agli iscritti ai Calisthenics R-evolution Games che ai non iscritti alla competizione. Al fine di assicurare un corretto e sicuro svolgimento del workshop, è posto un numero massimo di partecipanti (30 persone MAX). Per quanto concerne le modalità di iscrizione, si rimanda alla sezione modalità di iscrizione, più in basso. Ai partecipanti, verrà rilasciato un attestato di partecipazione R-evolution Studio riconosciuto dal CSI. In occasione di questa prima edizione, il workshop sarà guidato da Manuel Caruso, che farà inoltre parte della giuria di gara.

CALISTHENICS R-EVOLUTION GAMES CSI



SKILLS

Specialità di gara basata sull'esecuzione di elementi tecnici in successione - set da max 12 elementi - in un tempo dato di 2m e 30s. Suddivisione in categorie per grado di difficoltà - amatori e competitive.

Per una disamina specifica si rimanda alla sezione Regolamento e Codice dei Punteggi sul sito web.

R-EVOLUTION STUDIO

SS. FLAMINIA, KM. 147
TREVI (PG), 06039

28 e 29 MAGGIO 2022

ENDURANCE

Specialità di gara basata sull'esecuzione di un circuito predefinito nel minor tempo possibile. Suddivisione in categorie per grado di difficoltà - amatori e competitive.

Per visionare i circuiti predefiniti per le varie categorie e le regole di gara, si rimanda alla sezione Regolamento e Codice dei Punteggi sul sito web.

CON UN
WORKSHOP DI
MANUEL
CARUSO



INFO.R-EVOLUTION.EU



WWW.R-EVOLUTION.EU



R-EVOLUTION STUDIO



R_EVOLUTION_STUDIO

UN 2022 ALL'INSEGNA DELLA BICICLETTA

SI RIUNISCE LA COMMISSIONE: TANTE ATTIVITÀ CHE RIGUARDANO LE DUE RUOTE.
IN PROGRAMMA L'ORGANIZZAZIONE DI UNA GARA DI CROSS COUNTRY E CICLOCROSS.

Il 23 febbraio si è riunita la commissione di Ciclismo&Mtb e subito si entra nel vivo della stagione con le tante attività programmate. Un programma ricco di venti di diversa natura che abbraccia tutto il mondo della bicicletta.

Tre i raduni di MTB che saranno legati tra loro. Ad iniziare la Pale Guerru Hero, in programma il 10 Aprile, che aprirà il circuito. A seguire la 3° Edizione della Rampicorno il 19 Giugno e, a chiudere la SassovivoWild il 30 Ottobre.

Una nuova attività che entra nel planning è il Cross Country, con il primo trofeo organizzato a Spello il 26 Giugno dagli amici dello Spello MTB Cycling.

Torna a Settembre la bellissima "La Francescana, Ciclostorica dell'Umbria" e, in contemporanea, si avranno numerosi eventi dedicati al mondo delle due ruote grazie all'Umbria Bike Fest.

Anche la Gravel, dopo la sua edizione "0", ha avuto un ottimo successo e, dopo l'evento della passata stagione, torna con una nuova edizione dell'Umbria Gravel Experience, sulle Vie del Sagramantino il 23 ottobre.

Ma non finisce qui: a concludere l'anno il Ciclocross che tutta la Commissione sta organizzando per tutti gli amanti di questa disciplina e che manca nel panorama umbro.

Tanto l'entusiasmo mostrato dai componenti della Commissione, che è rappresentato dalle società affiliate al CSI di Foligno.

Non manca la formazione: oltre ad aver puntualizzato sul corso per istruttori di MTB, in programma per questa estate, grande interesse anche nella indizione di corsi per giudici di gara per tutte le discipline che abbracciano il comitato folignate.

E non mancheranno tante sorprese, non solo per il 2022 ma anche il 2023 che vedrà tutto il nostro comitato impegnato in numerose iniziative che... beh, non possiamo svelarvi tutto ora...quindi seguitemi e ne vedrete davvero delle belle!

PLANNING 2022 CICLISMO & MTB




PALE GUERRU HERO

10 APRILE - BELFIORE (PG)

3° EDIZIONE LA RAMPICORNO

19 GIUGNO - VERCHIANO (PG)

1° TROFEO CROSS COUNTRY CITTADINO CITTÀ DI SPELLO

26 GIUGNO - SPELLO (PG)

UMBRIA BIKE FEST

23-25 SETTEMBRE - FOLIGNO (PG)

LA FRANCESCANA

25 SETTEMBRE - FOLIGNO (PG)

UMBRIA GRAVEL EXPERIENCE

23 OTTOBRE - FOLIGNO (PG)

SASSOVIVOWILD

30 OTTOBRE - SASSOVIVO (PG)

CICLOCROSS

DICEMBRE 2022

FORMAZIONE

CORSO ISTRUTTORE MTB
I E II LIVELLO
DATA DA DEFINIRE

3771745749
csifoligno9@gmail.com
www.csifoligno.it

Seguici sui nostri social:




#BACKTOPLAYING

MOUNTAIN BIKE EXPERIENCE, ALLA SCOPERTA DEI SENTIERI DEL NOSTRO TERRITORIO

UN NUOVO PROGETTO CHE VEDE COINVOLTI I RAGAZZI DEL LICEO SCIENTIFICO
G. MARCONI DI FOLIGNO E LA SOCIETÀ ALL MOUNTAIN FOLIGNO

Un nuovo Progetto ha preso il via e vede coinvolti i ragazzi del Liceo Scientifico G. Marconi di Foligno. Grazie al Prof. Massimo Boldrini, membro attivo del Comitato del CSI di Foligno e la società All Mountain Foligno, un gruppo di studenti, dopo la bellissima uscita di novembre, ha la possibilità di conoscere le basi della MTB e di scoprire i bellissimi sentieri del nostro territorio, attraverso 7 appuntamenti. Due di questi si sono svolti il 12 febbraio a Spello, e il 19 Febbraio a Sassovivo.

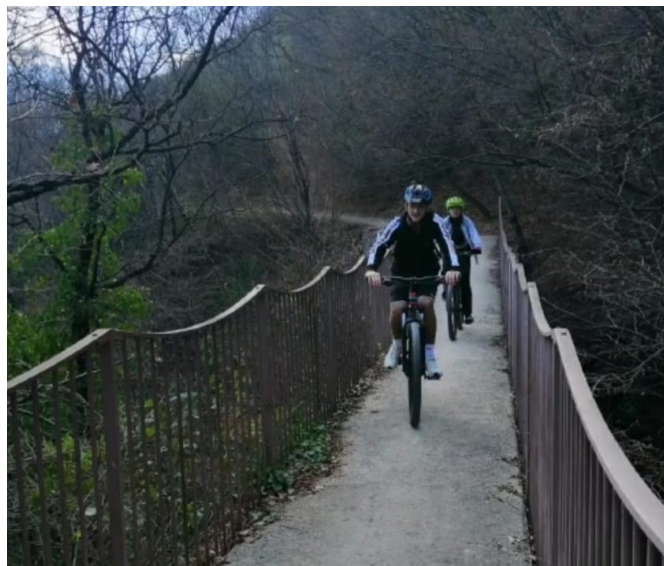
Il Progetto "Mountain Bike Experience, alla scoperta dei sentieri del nostro territorio" è iniziato con un sentiero che includeva l'Acquedotto Romano di Collepino e il Parco Regionale del Monte Subasio, con una distanza percorsa di 30,5km, un dislivello di 822 metri e un livello di difficoltà alto. Il fondo stradale prevedeva: 30% sterrato, 70% asfalto. Questo itinerario ha preso il via da Porta Romana, nel centro di Foligno, e si è sviluppato tra gli uliveti e i boschi del Monte Subasio, toccando o lambendo Collepino con vedute mozzafiato. Il chilometraggio non è stato particolarmente impegnativo, ma la presenza di due importanti salite, il fondo, in gran parte sassoso e diversi tratti di discesa tecnica, lo rendono adatto alla Mountain Bike con un discreto livello di allenamento e con buone capacità di guida. Una volta usciti dal centro di Foligno, i ragazzi si sono diretti verso Spello arrivando al chilometro 5,8. Qui hanno lasciato l'asfalto e dopo pochi metri la prima salita della giornata, che porta All'acquedotto Romano. Il primo tratto dell'ascesa scorre tra gli uliveti ed è molto impegnativo, con diversi tratti che superano anche il 15% di pendenza. La seconda parte dell'ascesa si sviluppa all'interno di un fitto bosco e, sebbene le pendenze siano meno severe, risulta estremamente faticosa a causa del terreno sassoso che in alcuni tratti può costringere anche a mettere piede a terra. La vetta della salita si raggiunge al chilometro 9,5 a Collepino,

dove si può godere di una bella vista su Foligno e su tutta la valle Umbra. Inizia qui un tratto quasi pianeggiante e si arriva all'incrocio da dove si prende la direzione per il ponte romano, prestando sempre attenzione al terreno, fino ad arrivare al chilometro 22,5 con un'altezza di 784 metri. Dopo la fatica inizia il tratto più divertente, ma anche più tecnico del percorso; infatti, si inizia a scendere per un ripido sterrato e poco dopo (km 23,7) inizia uno stretto single track nel bosco: occorre prestare particolare attenzione perché il sentiero è stretto e avvolto dalla vegetazione. Terminato il single track la discesa prosegue verso Foligno, prima su sterrato poi su asfalto, per arrivare in via Benedetto Cairoli.

Il percorso "intenso" del 19 febbraio si sviluppa intorno l'Abbazia di Sassovivo. E' un percorso molto tecnico, ma non impossibile, sia in salita che in discesa caratterizzato da single track entusiasmanti. Il single track, che si percorre all'inizio, è detto "la polveriera" perché nelle vicinanze c'è un vecchio deposito militare dismesso. La partenza da Foligno prosegue verso Sassovivo attraversando via Piave e la superstrada passando per il ponte pedonale; da qui la salita e l'arrivo all'Abbazia di Sassovivo: dopo il rifornimento d'acqua si prosegue sulla strada sterrata per immergersi nel magnifico bosco prima di entrare nei single track Bertini2nd stretch per poi proseguire Bertini1nd verso località Serra Bassa. Si entra nella tenuta di Clarici per poi entrare nel bosco sopra i Cappuccini di Foligno: che dire, il paesaggio e l'abbazia sono spettacolari.

I ragazzi sono pronti per le prossime cinque uscite che li vedranno in sella per tutto marzo e aprile.

Natura e MTB: un connubio perfetto.





LA SINDROME METABOLICA: CARATTERISTICHE E FATTORI DI RISCHIO

La sindrome metabolica è una condizione che prevede la presenza di almeno 3 disordini tra obesità, alterata regolazione glicemica (a digiuno $>110\text{mg/dl}$), ipertensione (maggiore $130/85\text{ mm/Hg}$), ipertrigliceridemia ($>150\text{ mg/dl}$) e riduzione di colesterolo HDL ($<40\text{ mg/dl}$ uomo, <50 donna) e che è correlata di solito allo stile di vita disordinato del soggetto e a molti fattori di rischio che causano l'insorgenza di diabete e malattie vascolari.

Esiste una correlazione stretta tra questa sindrome e la presenza di grasso intra-addominale, infatti la caratteristica principale di questo disturbo è una aumentata circonferenza della vita data da un accumulo di cellule lipidiche non nello strato sottocutaneo come avviene nell'obesità ginoide, ma a livello viscerale, portando a un tipo di obesità definita androide, più pericolosa e riscontrata in altre patologie metaboliche. Come dimostra lo studio HOPE del 2005, il rischio di morte cardiovascolare aumenta con l'aumentare della circonferenza addominale, segno di obesità a livello viscerale.

La sindrome metabolica, accompagnata alla trascuratezza dei fattori di rischio, può portare all'insorgenza di malattie cardiovascolari come avviene nelle persone con cardiopatia ischemica.

Bisogna constatare che questa sindrome si è manifestata molto negli anni nei paesi più sviluppati e con più alto reddito, di conseguenza nei paesi dove vige uno stile di vita più sedentario.

E' per questo che l'intervento del Fisioterapista può essere quello di individuare, attraverso la misurazione della circonferenza addominale, i pazienti a rischio e consigliare loro di intraprendere un percorso di cambiamento dello stile di vita attraverso l'eliminazione dei fattori di rischio.

In questa sfera il fisioterapista ha un ruolo di primaria importanza nell'incentivare il paziente nell'esercizio fisico e nell'individuare il giusto training per ogni soggetto.

La sedentarietà e cioè la mancanza di esercizio fisico è uno dei principali fattori di rischio che incidono sulla mortalità globale. Il pa-



A CURA DELLA DOTT.SSA MARIA CHIARA BOTTI
Fisioterapista in riabilitazione ortopedica, neurologica, motoria e neuromotoria

ziente a rischio quindi trascurando questo aspetto va più facilmente incontro a malattie cardiovascolari che hanno anche elevati costi sanitari.

L'esercizio fisico quotidiano, soprattutto aerobico e prolungato, ha un effetto globale sul nostro corpo, esso infatti diminuisce la sarcopenia, migliora la respirazione mitocondriale a livello cellulare, diminuisce la massa grassa intraddominale grazie all'attivazione del catabolismo lipidico, diminuisce lo sviluppo di infiammazioni, rinforza il sistema immunitario e inoltre ha la capacità di diminuire lo stress ossidativo responsabile della patogenesi dell'ipertensione arteriosa (altro fattore di rischio della sindrome metabolica).

L'attività fisica migliora la funzione endoteliale nei vasi, e di conseguenza il flusso sanguigno. Nelle malattie cardiovascolari c'è una alterazione di queste funzioni a causa di una ridotta sintesi del monossido di azoto (NO) che è un vasodilatatore, ed è per questo importante l'attività fisica che promuove la formazione di NO.

E' da sottolineare inoltre come l'attività fisica migliori la regolazione della glicemia nei soggetti diabetici in quanto aumenta la sensibilità dell'organismo all'insulina diminuendo quindi i disagi dell'insulino-resistenza, e diminuisce la produzione di glucosio da parte del fegato.

L'esercizio fisico porta benefici anche nella dislipidemia. Degli studi, condotti su uomini e donne con bassi livelli di colesterolo HDL, hanno osservato che l'esercizio associato a una dieta porti dei risultati due volte migliori rispetto alla sola dieta.





Affidarsi a un fisioterapista è necessario per impostare un piano di trattamento mirato ad aumentare la capacità allo sforzo del paziente, alla resistenza cardiorespiratoria (endurance) e quindi a un esercizio aerobico prolungato intervallato da qualche esercizio di potenza.

Un altro fattore di rischio ormai accertato è il fumo che oltre al cancro ai polmoni può portare all'insorgenza di cardiopatia ischemica, malattie cardiovascolari, infarto miocardico, ictus per lo più emorragico, aterosclerosi carotidea e in alcuni casi anche al diabete di tipo 2.

C'è inoltre da considerare un altro fattore: lo stress. Lo stress causa una risposta da parte di tutto l'organismo, soprattutto a livello ormonale, il cortisolo infatti se troppo alto nel sangue può andare a sopprimere le difese immunitarie.

Insieme al fisioterapista, la persona con sindrome metabolica potrà cambiare il suo stile di vita, praticando una regolare attività fisica. L'attività fisica quotidiana, per esempio, può essere aumentata con una camminata mattutina di qualche chilometro. E' molto importante che l'eserci-

zio fisico sia regolare, praticato tutti i giorni e che nel complesso duri almeno 50-60 minuti senza troppe interruzioni.

È consigliato in questi casi di intraprendere una dieta più equilibrata, indirizzando il paziente verso un nutrizionista e consigliando di evitare picchi glicemici ricorrenti durante la giornata.



LOTTA PER LA FINAL EIGHT: CHI SI QUALIFICHERÀ?

OTTO POSTI PER CONTINUARE IL SOGNO DELLE FINALI REGIONALI



Mancano davvero poche giornate prima della conclusione dei gironi e si stanno già delineando i possibili scenari in vista dei play-off.

Nel Girone A sono sei le squadre pronte ad accaparrarsi i quattro posti disponibili. Continua il testa a testa tra LA RIPPJA e F.C. ARGES, rispettivamente con 40 e 37 punti, con entrambe che puntano a vincere il titolo di campione di Spoleto. INFORMATICAMENTE rimane sola al terzo posto in classifica con 33 punti e si trova ad un passo dalla qualificazione automatica per i play-off.

Tutto ancora aperto, invece, per BEA, CANNAIOLA e AROF: dopo le ultime partite si trovano a lottare per poter passare il turno e provare a sognare i quarti di finale che, ricordiamo, si svolgeranno nel mese di aprile.

Nel Girone B è sempre ATLETICO AL BAR la prima classificata e non vuole fermarsi e cedere lo scettro alla sua inseguitrice, ALL BLACKS, ad un solo punto di distacco. A poche giornate dalla fine lo scontro finale per la vetta vedrà coinvolte queste due compagini.

Dietro queste due squadre "macina gol" la lotta per i due posti vede coinvolte tre squadre: SBRONZING LISBONA, terza con 19 punti, S.S.BDF, con 18 gol e NEW TEAM ferma a 16 punti. Una lotta stupenda ma, attenzione, tutto può cambiare: mentre le prime due squadre hanno una sola partita da recuperare, NEW TEAM deve disputare ancora due incontri ed entrambi contro le due società che la precedono. Le carte possono ancora mescolarsi e sarà decisivo ogni singolo gol.

Nessuna squadra può sbagliare e ogni passo falso può costare l'accesso alla prestigiosa FINAL EIGHT!

Per saperne di più segui tutte le partite a Spoleto presso gli Impianti sportivi SDG SPORTING (Girone A) e a Foligno presso gli Impianti sportivi Via Marconi (Girone B). Rimani sintonizzato sui nostri social e sul nostro sito.

CAMPIONATO DI CALCIO A 5 AMATORIALE
STAGIONE SPORTIVA 2021/2022
CLASSIFICA GIRONO A
SEDICESIMA GIORNATA

SQUADRA	GARE	V	N	P	GF	GS	+/-	PUNTI
LA RIPPJA	15	13	1	1	92	34	58	40
F.C. ARGES	15	12	1	2	99	41	58	37
INFORMATICAMENTE	15	12	0	3	74	56	18	33
BEA	15	9	2	4	62	40	22	29
CANNAIOLA	15	8	2	5	88	55	33	26
AROF	15	8	2	5	79	62	17	26
AXIS	15	5	0	10	56	90	-34	15
SGOMINARE MARCIGLI	15	2	2	11	33	100	-67	8
GAETA	15	2	1	12	46	80	-34	7
OSTERIA DELLA TORRE	15	1	1	13	55	94	-39	4

Seguici sui nostri social:

La Classifica del Girone A dopo alla sedicesima giornata di campionato

CAMPIONATO DI CALCIO A 5 AMATORIALE
STAGIONE SPORTIVA 2021/2022
CLASSIFICA GIRONO B
UNDICESIMA GIORNATA

SQUADRA	GARE	V	N	P	GF	GS	+/-	PUNTI
ATLETICO AL BAR	11	8	2	1	58	29	29	26
ALL BLACKS	11	8	1	2	42	25	17	25
SBRONZING LISBONA	10	6	1	3	46	39	7	19
S.S.BDF	10	5	3	2	52	38	14	18
NEW TEAM	9	5	1	3	40	28	12	16
GLI ARROSTICINI	11	2	1	8	36	51	-15	7
COLLECCHIO	11	1	3	7	32	60	-28	6
C.A.D.105	11	0	2	9	34	70	-36	2

Seguici sui nostri social:

La Classifica del Girone B dopo undicesima giornate di campionato

CALCIO A 5

CAMPIONATO DI CALCIO A 5 AMATORIALE
STAGIONE SPORTIVA 2021/2022

RISULTATI FINALI GIRONE A **SEDICESIMA GIORNATA**

BEA	12 - 0	SGOMINARE MRCICCI
AROF	6 - 3	OSTERIA DELLA TORRE
INFORMATICAMENTE	7 - 0	GAETA
LA RIPPJA	7 - 3	AXIS
F.C. ARGES	4 - 4	CANNAIOLA

Seguici sui nostri social:

Gli ultimi risultati del Girone A

CAMPIONATO DI CALCIO A 5 AMATORIALE
STAGIONE SPORTIVA 2021/2022

RISULTATI FINALI GIRONE B **UNDICESIMA GIORNATA**

ATLETICO AL BAR	7 - 4	COLLECCHIO
SBRONZING LISBONA	7 - 3	C.A.D. 105
S.S. BDF	- - - (partita rinviata)	NEW TEAM
ALL BLACKS	7 - 6	GLI ARROSTICINI

Seguici sui nostri social:

Gli ultimi risultati del Girone B



AREA4 GYMNASIUM

Marzo 2022

DALLA TEORIA ALLA SALA PESI

IL METODO AREA 4

Storia, Esperienza, Vision & Mission

LA SALA PESI

Gestione ambiente, aree di allenamento clienti

ESERCIZI DELLE SCHEDE BASE

Nomenclatura e progressione in sala

PRATICA ED AFFIANCAMENTO IN SALA

Priorità e correzioni

Info & costi



□ info@area4gym.it
□ +39 3534269855
□ 0758507057
Via Sacco e Vanzetti 16
06083 Bastia Umbra (PG)



DOMENICA 10 APRILE
#PGH 2022 PARTENZA ORE 8.45

*WHERE
HEROES
FIGHT*

OTTAVA EDIZIONE
★★★★★★

PALE GUERRUHERO

BEILFIORE.PG

 
Comune di Foligno



KOM 2018

EVENTI CSI FOLIGNO



CALENDARIO INTERREGIONALE ABRUZZO - MARCHE - UMBRIA 2022



info:
ABRUZZO - tel. 349 065 2691
MARCHE - tel. 334 347 4596
UMBRIA - tel. 377 174 5749

-----in collaborazione con le società affiliate-----

MARZO					
5	sab	AG	GROTTAZZOLINA	APERTURA	MARCHE
12	sab	AG	CERRATINA DI PIANELLA	PE	ABRUZZO
APRILE					
3	dom	TUR	P. MONTEGIORGIO	NATUR-E.BIKE	MARCHE
8	ven	TUR	ADRIATIC GREEN TRAIL	PESARO	MARCHE
9	sab	TUR	ADRIATIC GREEN TRAIL	PESARO	MARCHE
10	dom	TUR	ADRIATIC GREEN TRAIL	PESARO	MARCHE
10	dom	MTB/CLT	PALE GUERRU HERO	BELFIORE PG	UMBRIA
10	dom	MTB/CLT	CASSETTE D'ETE	4EMME	MARCHE
16	sab	MF	100 KM DELLA VALD'ASO	MONTEPARO	MARCHE
25	lun	TUR	GROTTAZZOLINA		MARCHE
30	sab	AG	TICCHIONE DI AL. PE	ABR/MARCHE CSI	ABRUZZO
MAGGIO					
1	dom	AG	BELMONTE PICENO	ABR/MARCHE CSI	MARCHE
7	sab	AG	ASCOLI PICENO	TOUR MARCHE	MARCHE
15	dom	MTB/CLT	MONTE URANO	4EMME	MARCHE
22	dom	MTB	AIELLI	SIRENTE BIKE MARATHON	ABRUZZO
22	dom	AG	BONIFICA SALINELLO	ABR/MARCHE CSI	ABRUZZO
28	sab	AG	MAGLIANO DI TENNA	TOUR MARCHE	MARCHE
29	dom	MTB/CLT	MONTEFALCONE APP.NO	4EMME	MARCHE
GIUGNO					
4	sab	AG	PORTO RECANATI	TOUR MARCHE	MARCHE
12	dom	MTB	CICLOTURISTICA	MORGIA BIKE	ABRUZZO
19	dom	MTB/CLT	RAMPICORNO	VERCHIANO PG	UMBRIA
26	dom	MF	VILLA MARINI TE	ABR/MARCHE CSI	ABRUZZO
26	dom	MTB/C.C.	CROSS COUNTRY	SPELLO PG	UMBRIA
26	dom	MTB/CLT	AMANDOLA	4EMME	MARCHE
LUGLIO					
9	sab	AG	PONTE MAGLIO	GIRO VALDASO	MARCHE
10	dom	MTB/CLT	MONTEGIORGIO	4EMME	MARCHE
16	sab	AG	MONTE RINALDO	GIRO VALDASO	MARCHE
23	sab	AG	RUBBIANELLO	GIRO VALDASO	MARCHE
30	sab	AG	ALTIDONA	ABR/MARCHE CSI	MARCHE
31	dom	CRONO	CRONOSC.PRATO SELVA	TE	ABRUZZO
AGOSTO					
6	sab	AG	CAMPIONATO REG.	TORELLO BIKE	MARCHE
21	dom	CRONO	CRONOSCALATA	NERITO DI C. TE	ABRUZZO
28	dom	RANDONNE'	P. RAPAGNANO	RGHIRO	MARCHE
SETTEMBRE					
4	dom	MTB/CLT	SKATENATY/CAPODAR	4EMME	MARCHE
10	sab	AG	CERRATINA DI P. PE	CAMP.REG. ABRUZ	ABRUZZO
17	sab	AG	PORTO RECANATI	CAMP. NAZIONALE	MARCHE
18	dom	AG	PORTO RECANATI	CAMP. NAZIONALE	MARCHE
25	dom	TUR	CICLISTI PER CASO	PE	ABRUZZO
25	dom	MTB/CLT	MOLINI GIROLA	4EMME	MARCHE
25	dom	CLT EPOCA	LA FRANCESCANI	FOLIGNO PG	UMBRIA
OTTOBRE					
8	sab	AG	G.P. CHIUSURA	GIROLA DI FERMO	MARCHE
16	dom	MTB/CLT	MEMORIAL VECCHIOLA	4EMME	MARCHE
23	dom	GRAVEL	UMBRIA GRAVEL	FOLIGNO PG	UMBRIA
30	dom	MTB/CLT	SASSOVIVOWILD	SASSOVIVO PG	UMBRIA
DICEMBRE					
18	dom	MTB/CLT	BABBO NATALE IN BIC.	FERMO	MARCHE



CERCASI PROMOTORE SPORTIVO

in partenza il progetto "ZSPORT - SOCIAL Generation 5.0"
per la promozione di eventi sportivi



sperimentare
nuove forme di
rilancio dei
territori
attraverso eventi
sportivi



Candidature entro
il 5 Marzo inviando
C.V. via mail a
info@csiumbria.it



finanziato dal Ministero del Lavoro e delle politiche
sociali negli ambiti di riferimento del Centro
Sportivo Italiano: scuole, parrocchie, società
sportive.



l'unico candidato richiesto è
under 40 (uomo) e under 50
(donna)* sarà inquadrato
tramite contratto di
collaborazione sportiva
(1600€/mese per 13 mesi).

Requisiti

*in via prioritaria verranno selezionati laureati in scienze motorie,
scienze sociali, scienze della formazione, scienze psicologiche o
altre lauree attinenti al mondo sportivo ed essere inoccupati



CONVENZIONI & SCONTI

PRESENTANDO LA TESSERA CSI



Agriturismo La Semente
Frazione Limiti, snc – 06038 Spello (PG)
Tel. +39 0742302033
info@lasemente.it
www.lasemente.it

Alla c.a.
CSI Centro Sportivo Italiano
Comitato di Foligno
Via Nino Bixio, 2 - 06034 Foligno (PG)

OGGETTO: Offerta commerciale a favore dei soci e familiari del CSI Centro Sportivo Italiano, Comitato di Foligno

Gent.mi,

con la presente email siamo a proporvi la stipula di una convenzione a vostro favore con una riduzione del 10% su tutte le nostre tariffe per tutta la stagione 2019 e 2020 .

L'Agriturismo La Semente è situato nel cuore verde dell'Italia: l'Umbria.

Per la precisione in località Limiti presso il comune di Spello, città che ospita in giugno le famosissime **Infiorate**; nelle immediate vicinanze di Cannara, nota per la sua **Festa della Cipolla**, celebre a livello nazionale.

Distante solo pochi chilometri dal Parco del Monte Subasio e alcuni dei più bei Borghi e città d'arte della regione come: Spello (6 km.), Bevagna (10 km.), Foligno (11 km.), Assisi (16 km.), Montefalco (18 km.), Trevi (25 km.), Perugia (30 km.), Spoleto (40km.), Todi(47km.), Gubbio(67km.).

L'Agriturismo è gestito da giovani ragazze e ragazzi facenti parte di una *Società Agricola Cooperativa Sociale di tipo b*, un luogo nel quale le coltivazioni e gli spazi vengono gestiti da un gruppo misto di lavoratori e persone svantaggiate, principalmente soggetti affetti da disturbo dello spettro autistico, che si prendono cura della terra e di altre aree, privilegiando il metodo di produzione **biologico**.

Prevista la possibilità di strutturare delle esperienze dirette di attività in campo: semine, raccolte, riassetto ricoveri animali o semplici passeggiate

La struttura, di nuovissima costruzione, è arredata con cura e buon gusto nei minimi dettagli, con parquet in tutte le stanze e locali in comune. E' arricchita da un panorama rurale spettacolare che si apre sulla campagna spellana con la magnificenza del Monte Subasio e la vista di Assisi e Spello.

Gli ospiti possono scegliere tra le diverse tipologie di camere tutte completamente autonome.



La Semente Società Agricola Cooperativa Sociale di tipo B
Frazione Limiti, snc – 06038 Spello (PG)
P. IVA e C.F. 03400870543

sito: www.lasemente.it / e-mail: commerciale@lasemente.it / telefono: 0742 302033



**Pizzeria
Ristorante
La Cerquetta
Hotel**



**Tel. 0742.381963
info@cerquetta.it**

- ✓ Sala per Feste di Compleanno
- ✓ Sala Riunioni e Convegni
- ✓ Salone per Cene Private
- ✓ Pizza da asporto pranzo e cena

 **La Cerquetta**

La Cerquetta di Santoni Luca
Via Madonna, 75 - 06039 Trevi (PG)
p.i. 02916980549 c.f. SNTLCU63L22L397S
www.cerquetta.it Cod. Univoco SUBM7oN



PARIS MATCH
abbigliamento e accessori

Paolo Sportoletti
3938800762

Largo Carducci, 22 • 06034 Foligno (Pg)
partita iva: 02947580540 • codice fiscale: SPRPLA73R08D653B

Sconto del 10%

Sconto del 20% non cumulabile

Oggetto: Convenzione Marcucci Gomme.

La Marcucci gomme Srl con sede in Località Petrognano 06049 Spoleto, per i venti anni di collaborazione con A.S.D. Bici Club Spoleto "Castellani Impianti Elettrici" porta a conoscenza i propri tesserati, i suoi sponsor sostenitori e tutti i tesserati CSI del comitato di Foligno di avere stipulato una convenzione, inerente la vendita e assistenza di pneumatici proponendo le migliori marche a prezzi vantaggiosi e praticando i seguenti sconti:

- Michelin 30% ;
- Yokohama 50%;
- GT Radial 55%;
- Ricoperto 50%.
- Tutte le altre marche prezzi di assoluta concorrenza
- Montaggio ed equilibratura a carico della Ditta Marcucci Gomme



MediaStore
IL TUO PUNTO DI RIFERIMENTO

-  Vendita e assistenza telefonia mobile, computer e TV
-  Ritiro e permuta usato
-  Rigenerati

FOLIGNO via Pietro Gori, 2 Tel. **0742.350658**  seguici su Facebook! **MEDIASTORE FOLIGNO**



Rosa di Assisi
appartamenti vacanze

A 8 Km da Assisi Via Madonna di Campagna, 64 Bastia Umbra (PG)
tel/fax 075.800.22.82 - Cell. 333.81.78.093 - info@rosadiassisi.it
www.rosadiassisi.it



GIORGIOMARE®
Foligno



VENDITA - ASSISTENZA
PC - COPIATRICI
FAX - STAMPANTI
MOBILI E MACCHINE
PER UFFICIO

Foligno, via la Louviere n°4
Tel. 0742.21122 - Fax 0742.23737
E-mail: massimiliano@bzoffice.it

Convenzione negozio GIORGIOMARE FOLIGNO

I soci del CSI Foligno potranno beneficiare per l'acquisto dei prodotti presso il nostro negozio GIORGIOMARE, sito a Foligno in via Nazario Sauro n. 13.

Di seguito le indicazioni degli sconti:

Tutti i MARTEDI' sconto del 10%, per il resto dei giorni sconto del 5%;

Tale sconti non sono cumulabili per i prodotti già in offerta;

Gli sconti NON SONO VALIDI per chi usufruisce della spesa a domicilio;

Gli sconti si effettueranno solo con la presentazione della tessera socio dell'anno in corso.

Telefono negozio: 0742/718008

**La Tavernetta
di Porta
Guelfa**

**Mangeria
carne alla brace**

di Silvestro Taccucci

via Alcide De Gasperi, 1
via Raggiolo, 2
06031 Bevagna (Pg)
333.4300722 - 328.7112093

Sconti all'esibizione della tessera

Sconto del 10%

Certificato attività AGONISTICA UNDER 35 (IRI test; gradino): euro 35,00/anno

Certificato attività AGONISTICA OVER 35 (TEST ERGOMETRICO): euro 45,00/anno

Certificato attività NON AGONISTICA (sotto sforzo): euro 45,00/anno

Certificato attività NON AGONISTICA: euro 30,00/anno

- Certificato attività AGONISTICA UNDER 35 (IRI test; gradino): euro 35,00/anno
- Certificato attività AGONISTICA OVER 35 (TEST ERGOMETRICO): euro 45,00/anno
- Certificato attività NON AGONISTICA (sotto sforzo): euro 45,00/anno
- Certificato attività NON AGONISTICA: euro 30,00/anno