

SPONSOR TECNICO  
**saucony**

COL PATROCINIO  
NON ONEROSO  
**CONI**  
COMITATO  
REGIONALE  
EMILIA ROMAGNA  
Ferrara

COL PATROCINIO DEL  
COMUNE DI FERRARA  
Città Patrimonio dell'Umanità

COL PATROCINIO DEL  
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

# 1° maggio Ferrara Giro podistico delle mura 48° Edizione

ORGANIZZATA DA



**ASCOM**  
CONFCOMMERCIO  
IMPRESE PER L'ITALIA  
DELLA PROVINCIA DI FERRARA

IN COLLABORAZIONE CON



**Alleanza 3.0**



TROFEO GIOIOPOLI - EDIZIONE 1 ANNO 2018

3° PROVA CAMPIONATO DI CORSA UISP E 3° PROVA CAMPIONATO CORRIEMILIA

MINIPODISTICA DALLE ORE 9:00

GARA PODISTICA COMPETITIVA KM 12,5  
PARTENZA ORE 9:45  
MASCILE / FEMMINILE / VETERANI

CAMMINATA LUDICO MOTORIA DI KM 7  
DIETRO LA COMPETITIVA

CAMMINATA CON TECNICA  
NORDIC WALKING KM 12  
DIETRO LA COMPETITIVA

RETRORUNNING ORE 11:15



REGOLAMENTO COMPLETO SU [EVENTI.POLDORO.IT](http://EVENTI.POLDORO.IT)

INFO: 0532/55535 - 348/9648620 - [eventi@poldoro.it](mailto:eventi@poldoro.it)



**EstenseMOTORI**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Ferrara  
Atletica Leggera

GRUPPO  
**HERA**



# MODULO D'ISCRIZIONE



## MODALITÀ DI PAGAMENTO:

- In contanti presso ASD DORO
- BONIFICO BANCARIO PRESSO CREDIT AGRICOLE  
IBAN: IT81D0623013014000030033696 INTESTATO ASD DORO
- Con CARTA DI CREDITO o PAYPAL SUL SITO:  
eventi.poldoro.it

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE:

- On line: eventi.poldoro.it
  - Inviando una mail a: eventi@poldoro.it
  - Presso ASD DORO Via Franceschini, 9 Ferrara
- N.B. L'ISCRIZIONE È VALIDA SOLO DOPO IL PAGAMENTO DELLA QUOTA**

**RICORDATI DI ALLEGARE: COPIA TESSERA FIDAL, UISP O ALTRO ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA, CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA PER ATLETICA LEGGERA E RICEVUTA DI VERSAMENTO**

COGNOME	NOME	SESSO
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F
DATA DI NASCITA	NAZIONALITÀ	INDIRIZZO
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
CAP	CITTA'	PROV. NAZIONE
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TELEFONO CELLULARE	EMAIL (SCRIVERE IN MODO LEGGIBILE)	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	

## TESSERAMENTO

- UISP  Atleta Libero  Ente P.S.

NOME SOCIETÀ

NOME E.P.S.S.

CODICE SOCIETÀ

N.TESSERA

## QUOTE DI ISCRIZIONE

- € 12,00 FINO AL 7/04  € 15,00 DAL 8 AL 28/04  € 18,00 DAL 29 APRILE AL 1/05

## CATEGORIA UOMINI

- 1955 E PRECEDENTI PRIMI 30  DAL 2002/1956 PRIMI 150

## CATEGORIA DONNE

- LE PRIME 100 DAL 2002

## PREMIO SPECIALE

- 1° TROFEO MEMORIAL MIRCA BUZZONI RISERVATO ALLA PRIMA FERRARESE CLASSIFICATA ALLA GARA COMPETITIVA  
 SUPER SENIOR UOMINI E SUPER SENIOR DONNE IL E LA PIÙ GRANDE CHE COMPLETANO LA CORSA COMPETITIVA

## LE ISCRIZIONI CHIUDERANNO AL RAGGIUNGIMENTO DI 700 ATLETI

- INFO: 0532/55535 - 348/9648620 - eventi@poldoro.it
- 8.00 RITROVO IPPODROMO DI FERRARA
- 9.00 PARTENZA MINI-PODISTICA
- 9.45 PARTENZA GARA COMPETITIVA
- A SEGUIRE PARTENZA NORDIC WALKING E CAMMINATA
- 11.15 PARTENZA RETTORUNNING COMPETITIVA

### RITIRO PETTORALE

### IPPODROMO COMUNALE DI FERRARA

Giovedì 30 aprile dalle 15.00 alle 18.00 • Venerdì 1 maggio: dalle 8.00 alle 9.45

## ISCRIZIONI DI SOCIETÀ

**PREMIATE LE PRIME 15 SOCIETÀ PREMIO LUIGI MARINI  
LA QUOTA DI ISCRIZIONE COMPRENDE:**

- MEDAGLIA E PREMIO DI PARTECIPAZIONE
- CRONOMETRAGGIO CON CHIP USA E GETTA
- SERVIZI GIUDICI DI GARA UISP
- SERVIZIO SANITARIO SERVIZI IGIENICI
- RISTORI DURANTE IL PERCORSO E ALL'ARRIVO

## REGOLAMENTO COMPLETO E TUTTE LE INFO SUL SITO [EVENTI.POLDORO.IT](http://EVENTI.POLDORO.IT)

### DICHIARA:

Con la firma della scheda d'iscrizione o con l'iscrizione on-line, il concorrente dichiara di essere maggiorenne e di aver letto e di accettare il regolamento di partecipazione alla 48ª edizione del Giro Podistico delle Mura. Dichiara inoltre sotto la propria responsabilità che i dati riportati sulla scheda corrispondono al vero (art.2, legge04-01-1988n.15 come modificata dall'art. 3, comma 10 legge 15-05-1997 n.127), di rispettare il regolamento del **GIRO PODISTICO DELLE MURA 2008** e di essere consapevole che partecipare all'evento in questione potrebbe essere pericoloso per la mia salute. Riconosco che non dovrei iscrivermi e partecipare se non idoneo dal punto di vista medico e soprattutto se non preparato atleticamente. Accettando la mia richiesta d'iscrizione mi assumo tutti i rischi connessi alla mia partecipazione a questo evento, compresi anche tutti gli eventuali infortuni legati agli spostamenti per raggiungere o ritornare alla manifestazione. Es onero in modo totale gli organizzatori dell'evento, gli sponsor, i vari gruppi volontari e qualsiasi altro soggetto pubblico o privato che rivesta un ruolo organizzativo dell'evento stesso da ogni responsabilità e sono consapevole che qualsiasi fatto o reclamo causato da negligenza dalle varie parti non potrà essere ricondotto all'organizzazione. Ai sensi del D.L. g.s. n.196del 30.06.2003 (testo unico della privacy), l'organizzazione informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati esclusivamente per approntare l'elenco dei partecipanti, le varie classifiche e l'archivio. Gli stessi dati potranno essere utilizzati per l'invio di materiale informativo dell'organizzazione e dai suoi partner. Tramite l'iscrizione il firmatario autorizza l'organizzazione e tutti gli enti sopra elencati a utilizzare le proprie immagini e/o vide o relative alla partecipazione all'evento per la promozione dell'evento su tutti i media nazionali ed internazionali senza remunerazione alcuna. Ogni partecipante deve essere dotato di un chip, in modo da essere univocamente identificato durante il transito sui punti di controllo. Le classifiche saranno visibili sul sito [www.poldoro.it](http://www.poldoro.it)

Data

Firma leggibile

SPONSOR TECNICO  
**saucony®**

COL PATROCINIO  
NON ONEROSO  
**CONI**  
COMITATO  
REGIONALE  
EMILIA ROMAGNA  
Ferrara

**ASCOM**  
CONFCOMMERCIO  
INDUSTRIE PER L'ITALIA  
DELLA PROVINCIA DI FERRARA

COL PATROCINIO DEL  
COMUNE DI FERRARA  
Città Patrimonio dell'Umanità

IN COLLABORAZIONE CON

**coop**  
**Alleanza 3.0**

# CAMMINATORE DORO 2020

**1 Maggio**  
**PARTENZA:**  
**ore 10.00**

**MANIFESTAZIONE NON COMPETITIVA  
CAMMINATA LUDICO MOTORIA  
GARA APERTA A TUTTI**

**COME E QUANDO ISCRIVERSI:**

LE ISCRIZIONI AL 48° GIRO DELLE MURA 2020  
POSSONO ESSERE EFFETTUATE:

- **Online** sul sito [eventi.poldoro.it](http://eventi.poldoro.it)
  - **Presso ASD DORO** Via Franceschini,9 Ferrara
  - **IPPODROMO COMUNALE:** giovedì 30 APRILE dalle ore 15.00 alle ore 18.00  
venerdì 1 MAGGIO dalle ore 8.00 alle ore 9.45
  - **Via mail a:** [eventi@poldoro.it](mailto:eventi@poldoro.it) unita alla copia del bonifico bancario
- N.B. si intendono confermate solo con il pagamento della quota di partecipazione*

**MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

- In contanti **presso Asd Doro**
- **Bonifico Bancario** Presso Credit Agricole  
IBAN: IT81D0623013014000030033696 intestato ASD DORO
- Con **carta di credito o paypal** ([eventi@poldoro.it](mailto:eventi@poldoro.it))

**CAMMINATA E NORDIC WALKING € 5.00** con riconoscimento.  
**MINIPODISTICA: € 3.00** ludico motoria e competitivi.

*In caso di mancata partecipazione la quota non viene rimborsata. Per motivi di sicurezza e responsabilità non sono ammesse partecipazioni a qualsiasi titolo di atleti non iscritti all'evento e/o privi dei requisiti richiesti dal Comitato organizzatore.*

**REGOLAMENTO COMPLETO SU EVENTI.POLDORO.IT**  
**INFO: 0532/55535 - 348/9648620 - [eventi@poldoro.it](mailto:eventi@poldoro.it)**

**TOYS center**

**EstenseMOTORI**



**MINIPODISTICA – SECONDO TROFEO**  : In occasione del

48° GIRO PODISTICO DELLE MURA A.S.D. **AVIS SEZIONE DI FERRARA** organizza una camminata per i piccoli podisti. All'arrivo tutti i bimbi iscritti riceveranno i giochi offerti da **Toys bimbo Store** e/o gadget per tutti i piccoli iscritti. Possono partecipare tutti i bimbi (anche accompagnati dai genitori).

## CATEGORIE PERCORSO E PREMI MINIPODISTICA

**LE ISCRIZIONI SI CHIUDONO AL RAGGIUNGIMENTO DEI 250 PARTECIPANTI**  
**CATEGORIE MINIPODISTICHE COMPETITIVE**

**OBLIGO PRESENTAZIONE CERTIFICATO MEDICO:** libretto verde dello sportivo fino agli 11 anni, dai 12 anni compiuti in poi è necessario il certificato medico per attività agonistica di Atletica Leggera.

**Mini mt. 400:** CAT. A Maschili dal 2013 in poi - CAT. A Femminili dal 2013 in poi

**Esordienti mt.800:** CAT. B Maschili - nati dal 2009 al 2012 - CAT. B Femminile nate dal 2009 al 2012

**Cadetti mt.1600:** CAT. C Maschili - nati dal 2005 al 2008 - CAT. C Femminile nate dal 2005 al 2008

**Allievi mt.3200:** CAT. D Maschili - nati dal 2003 al 2004 - CAT. D Femminile nate dal 2003 al 2004

## PREMIAZIONI CATEGORIE MINIPODISTICHE COMPETITIVE:

Per le gare competitive saranno premiati i primi 3 di ogni categoria.

## MINIPODISTICA SOLO LUDICO MOTORIA

Tutti i bimbi e ragazzi senza certificato medico potranno partecipare senza classifica e con passo e distanza libera.

Tutti i nati fino 2019 Corri con la Mamma (o il papà) 400 mt.

*Si può fare il percorso accompagnati dalla mamma e dal papà e in passeggino o col marsupio.*

**Tutti i bimbi** sia della competitiva che della ludico motoria **riceveranno giochi** offerti da **Toys bimbo Store** (fino ad esaurimento) e **gadget. Partenze dalle ore 9.00 dall'Ippodromo Comunale di Ferrara**

**SICUREZZA:** Sarà curata dalla Polizia Municipale di Ferrara in collaborazione con Gruppi Volontari dei Carabinieri in congedo. **CONTROLLI:** Il camminatore è tenuto a rispettare il Codice della Strada, l'ambiente e le cose durante tutta la manifestazione. L'Organizzazione ricorda inoltre che l'art. 134 del Codice della Strada stabilisce che i pedoni in mancanza di marciapiede debbono procedere sul margine sinistro della carreggiata della strada. **NON COMPETITIVA E NORDIC WALKING:** Sarà una buona occasione per accompagnatori, famigliari, amici o semplici praticanti sportivi non competitivi, per essere presenti con un ruolo diverso, in questa grande giornata di sport e benessere. **AVVERTENZA:** IL CERTIFICATO MEDICO.

**PER TUTTI I TESSERATI FIDAL O AD UN ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA** (UISP, CSI, ASI ecc.) è fatto obbligo di presentare copia del certificato medico non agonistico al momento dell'iscrizione. I camminatori che non sono affiliati a nessun ente sono esenti dall'esibire certificati di qualsiasi genere e sono responsabili di se stessi. **ISCRIZIONE GRUPPI:** Per l'iscrizione dei gruppi si consiglia di indicare un referente. Inoltre i signori presidenti si rendono garanti e responsabili dell'idoneità medico sportiva dei propri tesserati. Il Presidente invierà elenco e certificazione delle idoneità. Tale dichiarazione dovrà essere redatta su carta intestata e timbrata dal legale rappresentante (Presidente), unitamente ad un documento d'identità in corso di validità. **RISTORI:** Saranno istituiti punti di ristoro gratuiti sul percorso ed uno all'arrivo.

**SERVIZIO SANITARIO:** Sarà in funzione un servizio di Pronto Soccorso, senza alcuna relativa responsabilità degli Organizzatori. **CLASSIFICHE:** Essendo una passeggiata non competitiva a ritmo libero dove il partecipante decide da sé il passo, non saranno stilate classifiche di alcun genere.

### SERVIZI DIRITTI DI IMMAGINE - DIRITTO DI IMMAGINE

**SERVIZI** Segreteria organizzativa, iscrizioni, palco premiazioni e consegna premi. Servizio sanitario, assistenza medica con ambulanza e medico. Servizi igienici in zona partenza/arrivo. Ristori sul percorso e un ristoro all'arrivo. Servizio giudici di gara UISP Ferrara. Servizio di cronometraggio per la corsa agonistica con chip usa e getta. La classifica completa sarà visibile sul sito [eventi.poldoro.it](http://eventi.poldoro.it) Si consiglia di parcheggiare: parcheggio di via Recchi di fianco Sacra Famiglia, parcheggio via Pastro adiacenze piscina, via Canonici, in via Fabbri, Via Putinati, parcheggio scuole Bonati in Via Pastro. Con la sottoscrizione della scheda di iscrizione, autorizza espressamente gli organizzatori ad utilizzare gratuitamente le immagini che ritraggono la propria persona, fisse e/o in movimento, prese in occasione della partecipazione al 48° giro delle mura Estensi. La presente autorizzazione all'utilizzazione della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali in tutto il mondo, per l'impiego in pubblicazioni, concorsi fotografici, filmati vari, tv, inclusi, a mere titolo esemplificativo e non limitativo, materiali promozionali e/o pubblicitari e realizzati su tutti i supporti. Gli organizzatori potranno cedere a terzi, propri partners istituzionali e commerciali, i diritti di utilizzazione previsti nel presente accordo. **TUTELA DELLA PRIVACY** I dati forniti saranno trattati nel rispetto del norme previste dal D. Lgs. 30.6.2003 n.196.

**VARIAZIONI** Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per i motivi che ritiene opportuni per una migliore organizzazione della manifestazione e/o per cause di forza maggiore. Eventuali modifiche agli orari, ai servizi e ai luoghi saranno comunicate ai partecipanti nei modi opportuni e comunque saranno evidenziate sul sito Internet [eventi.poldoro.it](http://eventi.poldoro.it) **SEGRETERIA** Per ulteriori informazioni si prega di contattare la segreteria organizzativa del 48° giro delle mura Estensi - e-mail all'indirizzo [eventi@poldoro.it](mailto:eventi@poldoro.it)



## VENERDI' 1° MAGGIO 2020

Presso l'ippodromo di Ferrara in occasione del 48° Giro delle mura  
la Polisportiva Doro organizza il

# 9° TROFEO "GAMBERO AL GALOPPO"

Gara di retrorunning sulla distanza di 1 miglio (1609m)

**PARTENZA ORE 11:15**

**QUOTA di ISCRIZIONE:** 4 EURO entro martedì 28/04/20

5 EURO il giorno della gara entro le ore 10:30 per tutti gli iscritti al 48° Giro delle mura

7 EURO il giorno della gara entro le ore 10:30. Premio di partecipazione a tutti gli iscritti.

**ISCRIZIONI:** inviare mail a [paolocalle1@alice.it](mailto:paolocalle1@alice.it) o messaggio SMS / WhatsApp al numero 3335796493 con nome, cognome, data di nascita, numero di tessera Fidal/Uisp/Altro ente di promozione sportiva, società e COPIA DEL CERTIFICATO MEDICO in corso di validità per la pratica agonistica all'atletica leggera.

**TASSATIVO:** chi non invia il certificato dovrà esibirlo **OBBLIGATORIAMENTE** il giorno della gara al ritiro del pettorale, pena la non iscrizione alla gara. Non saranno tollerate eccezioni.

### CATEGORIE E PREMIAZIONI:

ANNO NASCITA	CATEGORIA	PREMIATI MASC.	PREMIATI FEMM.
2002-1971	ASSOLUTI	10	10
1970-1961	MASTER	5	5
1960-1951	ARGENTO	3	3
1950 E PRECEDENTI	ORO	1	1

**GARA PROMOZIONALE:** iscrizione gratuita

- nati 2003-2006 (800m) - 2007 e seguenti (200m).

**INFORMAZIONI:** [paolocalle1@alice.it](mailto:paolocalle1@alice.it) / WhatsApp 3335796493

**GRUPPO FACEBOOK:** I LOVE RETRORUNNING

**SERVIZIO GIUDICI:** Comitato Territoriale Atletica Leggera UISP Ferrara

**VIENI A PROVARE, SARA' BELLISSIMO!**

**NON TE LA SENTI? PORTA UN AMICO CON TE E IN 2 SARA' PIU' DIVERTENTE**

Alcuni Record del mondo in Retrorunning				
	Maschile		Femminile	
<b>100 m</b>	13"6	Wegner (Ger) 2007	16"8	Wagner (Ger) 2007
		Adobe (Gha) 1991		
<b>200 m</b>	30"33	Contreras (Dom) 2018	37"94	Albrecht (Ger) 2012
<b>400 m</b>	1'08"34	Yoder (Usa) 2018	1'29"0	Wagner (Ger) 2007
<b>800 m</b>	2'31"3	Dold (Ger) 2008	3'13"86	Strothmann (Ger) 2009
<b>1000 m</b>	3'18"43	Dold (Ger) 2014	4'20"	Zambello (Ita) 2003
<b>1500 m</b>	5'01"	Dold (Ger)		
<b>2000 m</b>	7'13"00	Dold (Ger) 2004	10'09"	Bianchi (Ita) 2004
<b>3000 m</b>	11'00"90	Dold (Ger) 2018	13'19"4	Zambello (Ita) 2004
<b>5000 m</b>	19'07"13	Dold (Ger) 2018	24'11"06	Metzler-Mennenga (Lie) 2008
<b>10000 m</b>	38'50"01	Dold (Ger) 2016	51'53"2	Metzler-Mennenga (Lie) 2008
<b>21097 m</b>	1h35'49"	Aretz (Ger) 2011	1h57'08"	Metzler-Mennenga (Lie) 2009
<b>42195 m</b>	3h38'27"	Jürgens (Ger) 2017	4h26'06"	Clewley (Can) 2017
<b>100 km</b>	12h20'37"	Jürgens (Ger) 2019		
<b>24 h</b>	153km 520m	Thornton (Usa) 1989		

Il retrorunning o corsa all'indietro nasce negli Stati Uniti negli anni '80, in Italia arriva negli anni '90 e si sviluppa attualmente tramite un circuito di gare sotto l'egida dell'Associazione Italiana Retro Running (AIRR). All'inizio l'approccio può essere in parte problematico ma con l'esperienza si impara a percorrere tratti piuttosto lunghi senza voltarsi; ciò permette di correre più velocemente e mantenere meglio l'equilibrio. Trattandosi di un movimento nuovo per la muscolatura è necessario che questa si abitui, all'inizio sarà tutto molto strano: il bisogno di controllare la direzione, capire come muovere gambe e braccia, la posizione della schiena... senza forzare, gradualmente, il corpo si adatterà ai nuovi movimenti raggiungendo equilibrio e consapevolezza del gesto atletico.

Ai principianti si consiglia di iniziare per gradi e di correre brevi tratti di corsa all'indietro alternandoli con la normale corsa in avanti finché non si arriva ad una totale padronanza di tecnica e visuale.

E' molto importante riuscire a mantenere in posizione ben eretta la schiena, appoggiare la punta dei piedi e aiutarsi con i movimenti delle braccia, le quali svolgono una funzione propulsiva oltre ad aiutare l'atleta nella tecnica per mantenere al meglio l'equilibrio.

Grazie al retrorunning è possibile facilitare il recupero da infortuni muscolari, aiuta ad allenare l'equilibrio, si riduce l'angolo di movimento del ginocchio e fa lavorare altre fasce muscolari, aiuta articolazioni e tendini della caviglia e permette di scaricare il peso del corpo sulla punta dei piedi e non sui talloni.

Correre all'indietro consente di bruciare fino al 30% in più di energie rispetto al normale infatti lavorano fasce muscolari che non si attivano nella fase in avanti. Inoltre migliora il sistema cardiovascolare ed aiuta ad accrescere le proprie performance sportive; correre all'indietro non solo rafforza i muscoli, ma rende polpacci e quadricipiti più equilibrati man mano che si raggiunge una maggiore forza muscolare.

Campionati del mondo di Retrorunning			
<b>2006</b>	SVIZZERA	<b>2014</b>	SAINT-VINCENT (Aosta)
<b>2008</b>	PIETRASANTA (Lucca)	<b>2016</b>	ESSEN (Germania)
<b>2010</b>	KAPFENBERG (Austria)	<b>2018</b>	BOLOGNA
<b>2012</b>	LLEIDA (Catalunya)	<b>2020</b>	EDMONTON (Gran Bretagna)