



**UNIONE SPORTIVA SAN PELLEGRINO**  
**sez. 10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'**  
organizza in collaborazione e con il patrocinio



Regione  
Lombardia



Provincia  
di Bergamo



Comunità Montana  
Valle Brembana



Comune di  
San Pellegrino Terme



Comitato Provinciale di Bergamo



CONI

**L'ECO DI BERGAMO**

CUORE BERGAMASCO



Panathlon International

# 10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'



**21<sup>^</sup>**  
**EDIZIONE**

**SAN PELLEGRINO TERME (BG)**

**Sabato e Domenica**  
**26 e 27 Maggio 2018**



MERCERIA e ABBIGLIAMENTO INTIMO

via San Carlo 7d . San Pellegrino Terme   0345 23 230

lamerceriespt@gmail.com

*La Gelateria*  
Pasticci Collezioni  
San Pellegrino Terme

cartorlandini

Ufficio

Scuola

Zogno (Bg)

Stampa

www.cartorlandini.com



**GIUPPONI  
ROBERTO**

TERMOIDRAULICA

IMPIANTI IDRAULICI - LATTONERIA  
RISCALDAMENTO - CONDIZIONAMENTO

S. PELLEGRINO TERME (BG) - VIA S. SEBASTIANO, 8  
CELL. 339 47 04 952 - TEL. UFF. 0345 21663

*Foppy Group* di Paolo Foppolo

Consulente Packaging Solutions, Food and Beverage  
cell. 340.8109963 - email: foppy70@gmail.com



FMS Impianti Tecnologici s.r.l.  
Via P. Boselli, 36/A 24015 San Giovanni Bianco (BG)  
Tel. 0345/21501 Fax 0345/21573  
info@fmsimpianti.it - www.fmsimpianti.it

EFFICIENZA  
ENERGETICA

vini  
normanni



ESTETICA

& BENESSERE

di Baroni Gloria

Via De' Medici, 25 - Tel. 0345.22161  
San Pellegrino Terme (Bg)



## PROGRAMMA

### Venerdì 11 e Sabato 12 Maggio

Incontro con i ragazzi della scuole elementari e medie

### Sabato 26 Maggio

- ore 15:00 Apertura reception, ritiro materiale atleti e orari
- ore 17:00 Apertura BAR e gonfiabili
- ore 19:00 **Cena "Polenta e..."**
- ore 21:00 **Animazione ed esibizione con la scuola di ballo: Let's dance**  
*Presso la palestra di via Belotti*

### Domenica 27 Maggio

- ore 09:00 **Inizio attività sportive**  
Bocce, Calchetto, Pallacanestro, Pallavolo, Tennis, Ciclismo, Massaggio sportivo, Scherma, Golf, Karate, Slackline
- ore 09:50 **Presentazione "ass. Pietro Gamba"**
- ore 10:00 **Partenza Camminata 5 Km per tutti**  
Arrampicata, Canoa, Esibizione Tai Chi Chuan, Nuoto libero, Step, Spinning, Amache
- ore 11:00 Pratica Tai Chi Chuan, i-Tone, Kundalini Yoga
- ore 12:00 Aerodance
- ore 13:00 Judo, Tennis tavolo, Aikido per bambini, Superjump
- ore 14:00 Zumba Fitness, Canoa, GinByke grandi, Aikido adulti  
Laboratorio di Shiatsu, Massaggio sportivo, Dimostrazione Twirling - Baskin - Amache
- ore 14:45 Dimostrazione di Aikido
- ore 15:00 AcquaGym, Nuoto libero, OneKor, Dimostrazione TaiChi  
GinByke piccoli, Rugby, Twirling, Amache ragazzi  
Baskin, Hari Yoga  
*Inizio visite guidate presso il Museo Brembano di Scienze Naturali e grotte del sogno*
- ore 16:00 Pilates, Pratica Tai Chi Chuan, Danza classica  
esibizione Karate
- ore 16:30 Esibizione arti marziali Fighter's club
- ore 17:00 Kangoo jump, Amache
- ore 18:00 Piloxing, Psicomotricità
- ore 19:00 **Fine delle attività sportive**

## Sabato sera e Domenica CUCINA APERTA

### 10 ORE DI SPORT E SOLIDARIETA'

Associazione sportiva dilettantistica  
C.F. e P.Iva 03305140166  
Dom.Fisc. Viale Papa Giovanni XXIII, 7  
24016 San Pellegrino Terme (BG)

# MINUTI

Via Tasso, 35 - Tel. 0345 22390  
San Pellegrino Terme (BG)



concessionario **Husqvarna**

READY WHEN YOU ARE

**MACCHINE AGRICOLE, FORESTALI E DA GIARDINO  
VENDITA RICAMBI E OFFICINA AUTORIZZATA**

*Bigio*

dal 1934  
**Biscotto**  
di San Pellegrino



**ZANI VIAGGI**

*Il piacere di viaggiare insieme*

San Pellegrino Terme

[www.zaniviaggi.it](http://www.zaniviaggi.it)

0345 22160

**Pedretti**  
autocenter



OFFICINA

GOMMISTA

ELETTRAUTO

CENTRO REVISIONI AUTO E MOTO

SAN PELLEGRINO TERME - Tel. 0345 21532

AUTOSALONE MULTIMARCA

RISTORANTE PIZZERIA

SAN PELLEGRINO TERME (BG)

VIA SAN CARLO - TEL. 0345 22267

"DA FRANCO"



[www.panificiomidali.com](http://www.panificiomidali.com)  
cerca la rivendita più vicina



Panificio Midali  
1974

BRANZI (BG)

VIA SAN ROCCO 18

0345 71034



# TRA UNO SPORT E L'ALTRO

Domenica 27  
solo per gli iscritti alla 10 ore

dalle 9 alle 15

presso l'abetaita, disponibili le corsie del

**MINIGOLF** con servizio BAR



## LABORATORI SCUOLA MATERNA

dalle 9 alle 19

a cura delle insegnanti Giardino d'infanzia B.Granelli

per i più piccoli

**GONFIABILI** e  
**PAGLIACCIO LULU'**

## ESIBIZIONI SPORTIVE

lungo il viale Papa Giovanni

ore 16:00 Karate

ore 16:30 Free combat e Karate

## MEDICO DIETISTA

a indirizzo sportivo, disponibile durante la manifestazione per fornire notizie utili per una sana alimentazione.

inoltre sarà disponibile la

**RILEVAZIONE di GLICEMIA e  
PARAMETRI PRESSORI**

Offerto dal Servizio Cure di Comunità  
della Cooperativa In Cammino

San Pellegrino Terme, Tel. 0345 22636



**ELETTROSONZOGNI** S.R.L.

TEL: + (39) 335-5700417

WEB: WWW.ELETTROSONZOGNI.IT



**ITAS**  
ASSICURAZIONI

Ag. di Zogno Sub.Ag. Maura Fattoruso

Via Monte grappa, 19 • Tel. 0345 92657 • cell. 3393601702  
agenzia.zogno@gruppoitas.it

**ZANCHI** | SRL

RIVENDITA EDILE - LEGNA E PELLETS

ZOGNO - VIA LOCATELLI, 37 - 034591619

[www.zanchiedil.it](http://www.zanchiedil.it)



**TIROLESE**

Ristorante Pizzeria Bar

SAN PELLEGRINO TERME

via de' Medici, 3

tel. 0345 25611

[info@ristorantetirolese.it](mailto:info@ristorantetirolese.it)



**TIROLESE**

Ristorante Pizzeria Bar

**Luogo di Cura In Cammino**

**il Medico  
dello sport**



Via de Medici, 13  
San Pellegrino Terme

tel. 0345 23441

Disponibilità di  
convenzioni e sconti  
per Società Sportive

**Les Para-Pharmacies**



Via De' Medici, 3 - San Pellegrino Terme

tel 0345 67931 fax 1782720647

[blue.sanpellegrino@tiscali.it](mailto:blue.sanpellegrino@tiscali.it)

**APERTO SETTE GIORNI SU SETTE**

**ORARIO CONTINUATO**

8,30 - 19,30



**Sorisole e Lepreno**

**Lo Sport è Vita**



## LA STORIA DELLA 10 ORE

Ecco in sintesi i dati della storia della 10 ore.  
Altre informazioni sul sito [www.10oredisport.it](http://www.10oredisport.it)

**1998** Ass. Donatori Midollo Osseo e Croce Rossa Italiana iscritti 250, importo Lire 1.600.000

**1999** Associazione Paolo Belli, lotta contro la leucemia iscritti 400, Lire 6.000.000

**2000** Polisportiva Handicappati Bergamasca iscritti 350, importo Lire 6.000.000

**2001** Comunità Famiglia Nuova, non effettuata

**2002** Associazione "Lottovolante94", salute mentale iscritti 350, importo Lire 1.000.000

**2003** Associazione Medici Senza Frontiere iscritti 400, importo € 3.000

**2004** Fondazione Corti, St.Mary's Hospital Lacor iscritti 587, importo € 4.200

**2005** Dip. di pediatria degli Ospedali Riuniti di Bergamo iscritti 601, importo € 5.000

**2006** Associazione Pollicino di Zogno iscritti 636, importo € 5.500

**2007** Associazione Operazione Mato Grosso iscritti 755, importo € 6.000

**2008** A.G.A.P.E. onlus Bergamo iscritti 755, importo € 6.500

**2009** Associazione Ricerca sulle Malattie Rare Bergamo iscritti 740, importo € 6.500

**2010** Insieme per il Malawi, Bergamo iscritti 762, importo € 7.200

**2011** Associazione Oncologica Bergamasca iscritti, 1070, importo € 9.000

**2012** Associazione Paolo Belli, Bergamo iscritti 1002, importo € 8.000

**2013** Oliverdream onlus, Bergamo iscritti 1152, importo € 8.000

**2014** Banco alimentare di Solidarietà di Bergamo iscritti 1204, importo € 9.000

**2015** Associazione AIUTIAMOLI iscritti 1251, importo € 9.300 (+ € 800 altre associazioni)

**2016** Associazione Opera Bonomelli iscritti 957, importo € 7.300 (+ € 800 altre associazioni)

**2017** Associazione Genitori Atena onlus iscritti 1128 importo € 8.400

## SOSTENITORI

- Albergo Ristorante Centrale
- Albergo Ristorante Papa
- Amici di San Pellegrino
- Bonzi Snc
- Cresci bimbo articoli prima infanzia
- Dacci un Taglio, parrucchiere
- Dany shoes
- Erboristeria le Erbe di Nonno Cecco
- Falegnameria Domenico Avogadro
- Galizzi e Paninforni Officina e carrozzeria
- Gioielleria del Portico
- Gipsy argenteria
- Grazia acconciature
- Isola degli animali di Traini Ida
- La Bottega della Pizza
- La Boulangerie
- Lavasecco Flavia Avogadro
- Linea Sport
- Parrucchiere per signora Astori e Tassis
- Piccoli Angeli articoli prima infanzia
- Pizzeria ristorante Orizzonte
- Rosticceria Zanchi
- Studio Mazzoleni
- Tabaccheria Rota Alba
- Traini Santo Srl, centro revisioni

## RINGRAZIAMENTI

- Ass. Operatori Turistici S.P.T. e Valle Brembana
- C.R.I. delegazione di San Pellegrino
- Macelleria Mangili Mario, Paladina
- Giardino d'infanzia Bruno Granelli
- Acqua Minerale Stella Alpina
- Piscina Vallare San Pellegrino
- AVIS Sez. San Pellegrino
- Milesi Costruzioni Edili
- Fotografo Della Chiesa
- Oratorio San Pellegrino
- Ass. Pollicino 2.0
- Fonte BRACCA
- Lactis
- Ass. ANTEAS
- Bar Minigolf
- G.E.S.P

*Arna Domus*

*Via Aldo Moro n. 44 - San Pellegrino Terme (BG)*

*339/2525674 - arnaldopani@gmail.com*

# MAPPA

Arrampicata

SOTTOCORNA

Slack line  
Tai chi chuan

Aerodance  
Kangoo jump  
I-Tone  
OneKor  
Pilates  
Piloxing  
Step  
Super Jump  
Zumba Fitness

Tennis

Aikido  
Psicomotricità  
Mass. sportivo

Ginbike  
Amache  
Spinning

Karate (esib)

BABY  
PIT-STOP  
unicofife



Free Combat



AREA PIC-NIC



Canoa

Kundalini Yoga  
Hari Yoga  
Danza Classica  
Shiatsu

CHIESA



Ciclismo  
Camminata  
percorso

Twirling

Gonfiabili  
Rugby  
Calcetto  
Pallavolo



Pallacanestro  
Baskin  
Bocce

Tennis tavolo  
Karate  
Scherma  
Golf  
Judo

Nuoto libero  
Acqua Gym



PREGALLEN0

RUSPINO

per BERGAMO



## ISTITUTO CLINICO QUARENGHI

dal 1925

RIABILITAZIONE NEUROMOTORIA, CARDIOVASCOLARE, RESPIRATORIA E DELL'OBESITA'  
MEDICINA GENERALE E PREVENTIVA - SOGGIORNO ASSISTITO  
AMBULATORI SPECIALISTICI - DIAGNOSTICA PER IMMAGINI - PUNTO PRELIEVI

SAN PELLEGRINO TERME (BG) - TEL. 0345.25111 - [www.clinicaquarenghi.it](http://www.clinicaquarenghi.it)



## caffè san pellegrino

Caffetteria, aperitivi, panini  
ed eventi speciali

Nelle serate dei  
mercoledì estivi: Karaoke

Viale Papa Giovanni XXIII - San Pellegrino T. (BG)



**F**ORMAGGIO **T**IPICO DI **B**RANZI

**UBI**  **Banca Popolare  
di Bergamo**

**CARGEAS**  
ASSICURAZIONI

Partner  
assicurativo  
del Gruppo  
UBI Banca

**AGENZIA NORMANNI**  
di Normanni Ivan e C. sas

**cell. 346.5289409**  
[ivan.normanni.agente@cargeas.it](mailto:ivan.normanni.agente@cargeas.it)

## MODULO ISCRIZIONE



Da compilare e consegnare con relativa quota presso i punti di raccolta entro il **24 Maggio**

prima iscrizione     ho già partecipato

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Luogo di Nascita \_\_\_\_\_

Data di Nascita \_\_\_\_\_

Residente in via \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

**Chiedo l'iscrizione alla manifestazione ludico-ricreativa non competitiva 10 ore di sport e solidarietà.**

Ai sensi del D.Lgs.196/2003 autorizzo il trattamento dei dati personali. L'associazione USSP sez. 10 ore di Sport e Solidarietà garantisce che le informazioni qui riportate saranno utilizzate ai soli scopi statistici e assicurativi. Qualora l'interessato ne decida la cancellazione dagli archivi dovrà dare comunicazione con documento firmato presso la sede dell'associazione.

Inoltre do il consenso e accetto interamente il regolamento e gli avvisi presenti sul questo pieghevole e sul sito web, compresa la pubblicazione e utilizzo di immagini e/o video scattate e realizzate durante tutte le giornate di svolgimento della manifestazione; accetto lo statuto ed il regolamento del CSI, ivi comprese le condizioni della polizza assicurativa in essere.

Al momento dell'iscrizione si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante, il quale dichiara di essere espressamente in regola con gli ordinamenti previsti (D.M. 28/02/1983 Tutela Sanitaria) per sostenere attività non agonistica.

### LIBERATORIA LEGALE

**Sollevo la società USSP sez. 10 ore di Sport e Solidarietà ASD ed il personale da essa impiegato per la manifestazione da ogni responsabilità derivante da fatti accidentali, infortuni, malori o malattie che possano occorrere durante le attività sportive e quelle ad esse collegate. Rinuncio altresì ad ogni diritto di rivalsa nei confronti della società USSP sez. 10 ore di Sport e Solidarietà ASD ed il personale da essa impiegato per tutti i danni diretti o indiretti (moralì, ideologici, esistenziali, patrimoniali) che possano accidentalmente occorrere all'iscritto durante le attività sportive e quelle ad esse collegate.**

**Avendo presa visione della LIBERATORIA sopra riportata e dell'accluso regolamento, sottoscrivo.**

Data \_\_\_\_\_

Firma (per i minori del genitore o tutore) \_\_\_\_\_

Ai sensi dell'art. 1341-1342 c.c. si sottoscrive la presente ai fini dell'esclusione di responsabilità della società USSP sez. 10 Ore di Sport e Solidarietà ASD.

Firma (per i minori del genitore o tutore) \_\_\_\_\_

Nome e cognome del genitore o tutore \_\_\_\_\_

## ISCRIZIONE AGLI SPORT

Indica in ordine numerico la priorità delle attività a cui vorresti partecipare (3 o 4 al max)

Leggi attentamente tutte le informazioni e raccomandazioni sugli sport disponibili sul sito [www.100oredisport.it](http://www.100oredisport.it) menù sport

In verde gli sport a squadre

Sport	Priorità
Acqua Gym	
Aerodance	
Aikido	
Amache	
Arrampicata	
Baskin	
Bocce	
Calcetto a 5	
Camminata 5km	
Canoa	
Ciclismo	
Danza classica	
Ginbike	
Golf	
i-Tone	
Judo	
Kangoo jump (*1)	
Karate	
Massaggio sportivo	
Nuoto libero	

Sport	Priorità
OneKor	
Pallacanestro	
Pallavolo su acqua	
Pilates	
Piloxing	
Psicomotricità	
Rugby	
Scherma	
Shiatsu (laboratorio)	
Slack line	
Spinning	
Step	
Super jump	
Tai Chi Chuan	
Tennis	
Tennistavolo	
Twirling	
Yoga (Hari)	
Yoga (Kundalini)	
Zumba Fitness	

(\*1) Comunica il tuo numero di scarpe x Kangoo jump: \_\_\_\_\_  
Min n. 35 e max n. 44

## REGOLAMENTI SPORT IN BREVE

**ACQUA GYM:** lezioni da 30min con inizio alle 15.15 e 16.15 in acqua da 1,06 mt. > 12 anni

**AERODANCE:** allenamento aerobico classico.

**AIKIDO:** esibizione e pratica della disciplina, prevista per bambini.

**AMACHE:** Nuovo metodo di allenamento in sospensione di tipo fitness, permette un ottimo allenamento muscolare cardiovascolare, rinforzo e divertimento adrenalinico. > 14 anni.

**ARRAMPICATA:** porta la tua attrezzatura, altrimenti puoi trovarla presso le guide alpine alla falesia di Sottocorna. > 8 anni.

**BASKIN:** Il baskin è una nuova attività sportiva ispirata al basket ma ha caratteristiche particolari ed innovative. E' stato pensato per permettere a giovani normodotati e giovani disabili di giocare nella stessa squadra (composta sia da ragazzi che da ragazze!).

**BOCCE:** Gioco a squadre di 4 giocatori su campo professionale.

**CALCETTO:** 2 sq. da 5 giocatori su campo in erba sintetica

**CAMMINATA:** percorso di 5 Km lungo le strade, sentieri e ciclabile del paese, per tutta la famiglia.

**CANOA:** con canoe messe a disposizione degli istruttori. > 10 anni

**CICLISMO:** fondo di 60Km circa, lungo le strade della valle Brembana, della durata di circa 3-4 ore. Osservanza rigorosa del codice della strada. Responsabilità personale. > 18 anni.

**DANZA CLASSICA:** danza accademica basata su regole corporee ed estetiche, sviluppa la coordinazione dei movimenti, migliora l'equilibrio, rafforza la muscolatura e flessibilità. Educa ad un corretto portamento ed ad un controllo costante del proprio corpo.

**GINBIKE:** gincana ad ostacoli in mountain bike o bicicletta. Dai 4 ai 14 anni, fino ai 7 anni accompagnati da un adulto. Munirsi di bicicletta e caschetto obbligatorio.

**GOLF:** avvicinamento alla tecnica del Golf

**I-TONE:** corso di interval training con piccoli attrezzi, portare piccoli pesi o bottigliette di acqua da 1/2 litro e un materassino

**JUDO:** pratica di Judo tradizionale, > 7 anni.

**KANGOO JUMP:** Attività aerobica eseguita con stivaletti dotati di molle che permettono di rimbalzare durante lo svolgimento dell'attività fisica a ritmo di musica. Posti limitati dalla disponibilità delle calzature. Comunica il tuo numero di scarpe. > 16 anni con numero di scarpe da 35 a 44. Porta 2 paia di calzini di spugna.

**KARATE:** Gioco sport. Esercizi, percorsi e giochi propedeutici all'apprendimento del karate sportivo in età evolutiva. Da 5 a 13 anni.

**MASSAGGIO SPORTIVO:** per rilassare i muscoli, con massaggiatori sportivi. 20 min. > 18 anni

**NUOTO LIBERO:** munirsi di cuffia ed attrezzatura da piscina e sottostare al regolamento della stessa. > 6 anni.

**ONEKOR NRG:** allenamento che prevede l'utilizzo dello step e il suo punto di forza sta nella variazione del ritmo musicale durante la lezione. Ideale per bruciare calorie, tonificare gambe e glutei nella prima parte della lezione, braccia e addome nella seconda parte.

**PALLACANESTRO:** su campetto esterno in asfalto

**PALLAVOLO su ACQUA:** squadre da 6 giocatori su campo gonfiabile in 25cm di acqua. Porta i vestiti di ricambio. > 8 anni

**PILATES:** allenamento per mantenere armoniosi corpo e mente. Portare un materassino

**PILOXING:** disciplina fitness che unisce l'energia e la velocità della boxe, la flessibilità del pilates e il divertimento della danza. Portare un materassino

**PSICOMOTRICITA':** Conoscenza di sé attraverso il proprio corpo, i bambini si muovono, giocano con il loro corpo, comunicano, si esprimono con la mimica, si mettono alla prova, percependo la completezza del proprio sé e consolidando autonomia e sicurezza emotiva. Dai 3 agli 8 anni

**RUGBY:** attività propedeutica finalizzata alla scoperta delle regole e dei principi fondamentali. Da 5 a 12 anni

**SCHERMA:** prova della disciplina con istruttore, > 7 anni

Segue... ➡

(segue)

## REGOLAMENTI SPORT IN BREVE

**SHIATSU:** Laboratorio esperienziale di apprendimento della tecnica pressoria, la corretta postura, la respirazione lenta e profonda e un atteggiamento mentale rilassato. Portate il vostro tappetino.

**SLACK LINE:** l'arte di stare e muoversi su di una fune tesa. Un modo per trovare il proprio equilibrio (fisico e mentale), per entrare in sintonia con il proprio corpo e mantenersi in forma. > 4 anni

**SPINNING:** attività aerobica di gruppo su bicicletta fissa con volano, a ritmo di musica con intensità dettata dall'istruttore. Indossare calzoncini da ciclista e scarpe da ginnastica, inoltre portare una bottiglia di acqua e una salvietta. > 16 anni

**STEP:** allenamento con utilizzo dello step.

**SUPER JUMP:** allenamento con tappeti elastici. > 15 anni.

**TAI CHI CHUAN:** esibizione e pratica della disciplina.

**TENNIS:** classico gioco di tennis per singoli o coppie in campo coperto e sintetico. Porta la tua attrezzatura.

**TENNISTAVOLO:** classico ping-pong. > 8 anni

**TWIRLING:** sport che unisce il ballo all'utilizzo del twirling (bastone). Da 6 a 16 anni

**YOGA (HARI):** La pratica è centrata sulla consapevolezza del proprio corpo e di tutto ciò che si può esprimere attraverso di esso. Utilizzando semplici tecniche si impara ad ascoltare il respiro e la sua connessione con le varie parti del corpo e le emozioni che ne scaturiscono. Portate il vostro tappetino da allenamento

**YOGA (KUNDALINI):** Il Kundalini Yoga è semplicemente lo spiegarsi di noi stessi per trovare il nostro potenziale e la nostra vitalità e per arrivare alle nostre virtù. Non c'è nulla fuori, ogni cosa è in noi stessi. Noi siamo il contenitore della nostra totalità. "Yogi Bhajan". Portate il vostro tappetino da allenamento

**ZUMBA FITNESS:** lezione divertente che abbina ballo e tonificazione localizzata.



**Medical**  
**UDITO**  
**BERGAMO**

APPARECCHI ACUSTICI  
Soluzioni su misura  
Fornitori Autorizzati  
ASST e INAIL

**Se senti bene...vivi meglio**  
Assistenza e controllo in tutta la provincia

**Bergamo - via Stoppani, 7/a**  
[www.medicaluditobergamo.it](http://www.medicaluditobergamo.it)

**CONTROLLO GRATUITO DELL'UDITO**

Numero Verde  
**800-910504**

# MERCATI IN VALLE

## FAMIGLIA GAROFANO

intimo, calzetteria, pigiamera per tutta la famiglia  
biancheria per la casa

☎ 335 5935329  
f [mercati in valle](https://www.facebook.com/mercati.in.valle)

**radio 2.0**  
la radio delle Valli di Bergamo  
FM  
93.6  
[WWW.RADIODUEPUNTOZERO.IT](http://WWW.RADIODUEPUNTOZERO.IT)



**FONDAZIONE  
CREDITO  
BERGAMASCO**

**PANIFICIO  
LA BOTTEGA DEL PANE**

San Pellegrino Terme - via San Carlo, 6 - tel. 0345 69485  
di fronte alla Farmacia



**CARTOLERIA  
GIOCATTOLI**

*il Compasso*

Scilippo Fotografico  
Fotocopie B/N e colori  
Servizio Fax e Materiale fiscale

**Piazza Martiri di Cantiglio, 25**

**24015 SAN GIOVANNI BIANCO**

**Tel. 0345.43539**  
**compasso.sgb@gmail.com**



*Onoranze e pompe funebri - Addobbi*  
dal 1850

*San Pellegrino Terme, Tel. 0345 21284*  
*www.tassispierantonio.it*

**TASSIS PIERANTONIO**



**dental  
center**

**Via Mazzini, 1  
ZOGNO (BG)**

**tel. 0345.91779**



**GYM**

**THEGYMGAME.COM**

**VIA ANTONIO LOCATELLI 7, 24019 ZOGNO - BERGAMO**

## ASSOCIAZIONI SPORTIVE



AIKcircle ASD



Gruppo Alpinisti Bergamaschi



Caffetteria degli Artisti

cioccolateria - frapperia - ice cream



Tel. 3892744753

San Pellegrino Terme

Via Papa Giovanni, 75 - San Pellegrino Terme



Servizio montaggio Collettori - Consulenza in cantiere

Via San Carlo 84 - San Pellegrino Terme - Tel. 034521684 - www.contivalentino.it



CENTRO ASSISTENZA TECNICA AUTORIZZATO  
**Sonnenkraft**  
THE FUTURE OF ENERGY

## CONTRIBUTI

Per partecipare, contributo libero a partire da:

**€ 11,00** Adulti

**€ 6,00** Ragazzi nati dal 2005 in poi

La manifestazione si svolgerà anche in caso di maltempo con inevitabili modifiche al programma.

### **Le quote d'iscrizione non saranno rimborsate**

Per tutta la durata della manifestazione funzioneranno: servizio informazioni, reception, bar e ristoro, spogliatoi con docce e pronto soccorso (CRI unità locale di San Pellegrino Terme).

## REGOLAMENTO GENERALE

- Lo scopo della manifestazione è quello di riunire più atleti possibili in una giornata in cui grandi, piccoli, singoli e famiglie possono cimentarsi nello sport preferito in una cornice di allegria e divertimento, ma soprattutto di solidarietà.
- Le quote di iscrizione sono comprensive di maglietta ufficiale.
- Chiunque può partecipare alla manifestazione, alcuni regolamenti degli sport prevedono però dei limiti di età. Per i bambini e ragazzi sotto i 12 anni viene richiesta la presenza di un accompagnatore adulto.
- I partecipanti potranno iscriversi a più attività sportive desiderate. La partecipazione alle attività richieste sarà subordinata al numero dei partecipanti e alla gestione degli orari. Nel limite del possibile l'organizzazione cercherà di garantire la partecipazione ad almeno tre sport. Eventuali preferenze superiori a quattro sport non saranno considerate.
- I partecipanti sono pregati di dare la massima disponibilità per gli orari di gioco per semplificare il compito dell'organizzazione.
- Presentarsi con puntualità presso i campi di gioco a squadre.
- Gli orari di gioco, il cartellino e il ritiro del materiale saranno disponibili dalle ore 15.00 del sabato presso la Reception allestita nel piazzale Dante a San Pellegrino Terme.
- L'organizzazione si riserva di anticipare la chiusura delle iscrizioni all'esaurimento dei posti disponibili.
- Il presente regolamento potrà variare anche durante la manifestazione per garantirne la miglior riuscita.
- La manifestazione si avvale della copertura assicurativa R.C.T. sottoscritta con CARGEAS-UBI Assicurazioni. L'organizzazione declina ogni responsabilità nei confronti dei partecipanti che non si attengano agli orari ufficiali, non abbiano rispettato le regole di iscrizione e non rispettino le indicazioni dei responsabili (istruttori e organizzatori). Altre informazioni su [www.10oredisport.it/info](http://www.10oredisport.it/info)

## PUNTI DI RACCOLTA ED INFORMAZIONI

[www.10oredisport.it](http://www.10oredisport.it)  
[info@10oredisport.it](mailto:info@10oredisport.it)

Cartoleria LA MATITA Tel. 0345 22400

# LA MATTA

dal 1984 a San Pellegrino Terme - tel.0345 22400

## ODONTODENT

STUDIO DENTISTICO

RIPARAZIONI PROTESI  
URGENZE IN GIORNATA

tel. 0345 23452

Piazza San Francesco d'Assisi, 41  
San Pellegrino Terme

Centro Dentale Valle Brembana



## ELETTRICA CIERRE

di Carminati Piesangelo

IMPIANTI ELETTRICI CIVILI INDUSTRIALI  
FOTOVOLTAICI - AUTOMAZIONE - ANTENNE TV SAT  
ANTIFURTI - TVCC - DOMOTICA

Zogno (BG) - Tel./Fax 0345.94.351  
cell. 339.3037988 - cell. 328.1245179

e-mail.: info@electricacierre.it www.electricacierre.it  
ASSISTENZA 24 ORE SU 24 COMPRESO FESTIVI

via Spino al Brembo, 76

ZOGNO (Bg)

tel. 0345 94477

trattoriadacecca@gmail.com

chiuso LUNEDI' SERA

Trattoria

# DA CECCA



san pellegrino  
FARMACIA

ORARI DI APERTURA

dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 12.30

e dalle 15.30 alle 19.30

Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 12.30

Viale Papa Giovanni, 12 - SAN PELLEGRINO TERME - tel. 0345 21015

BIRRIFICIO

## VIA PRIULA

## S. PELLEGRINO TERME

## BIRRIFICIO ARTIGIANALE

BIRRERIA CON CUCINA

sotto i Portici Colleoni

[www.birrificioviapriula.it](http://www.birrificioviapriula.it)



## DIENNE

### SOLUZIONI INFORMATICHE

cell. 333 3030898 - info@dienneinformatica.it

Via E. Salvi, 7 - Zogno (BG)



Import birra Selezione vini  
Ingrosso bevande

24065 Lovere (BG)

tel. 035 960022 - fax 035 983534

[www.taccolini.com](http://www.taccolini.com)



## PACCHETTO WEEK END TRA SPORT, ARTE E BENESSERE

- Sistemazione in camere doppie/triple
- Iscrizione alla 10 Ore di Sport
- Ingresso giornaliero al centro termale QC Terme
- Visita guidata al museo brembano di scienze naturali Enrico Caffi con guida qualificata

**Opzione SOGGIORNO 1 NOTTE**  
da € 87,00 a € 93,00 PER PERSONA  
(supp. singola € 10,00)

Pasti extra € 15,00 con bevande casa comprese



## VISITE GUIDATE

### Museo Brembano di scienze naturali

Gratuito per tutti gli iscritti

Dalle 15:00 alle 19:00

IN COLLABORAZIONE CON **GUIDA MUSEALE Flavio Galizzi**

### Grotte del sogno

Gratuito per i ragazzi nati entro il 2005  
esibendo il cartellino dell'iscrizione alla 10 ore  
per Domenica 27 Maggio e tutte le domeniche di  
Giugno dalle 14:30 alle 18:30

IN COLLABORAZIONE CON **ASSOCIAZIONE OTER**



*ecco una semplice  
ma utile iniziativa  
a favore di mamme e papà  
e dei loro bimbi:*

presso la 10 ore sarà a disposizione un  
**ANGOLO ALLATTAMENTO**  
con cuscini, un fasciatoio, servizi e acqua  
calda per il cambio dei vostri piccoli

**BABY  
PIT-STOP**  
patrocinio unicef



Il tuo sostegno iscrivendoti alla

**10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'**



Fondazione

**PIETRO GAMBA**

onlus

[www.pietrogambaonlus.org](http://www.pietrogambaonlus.org)  
[info@fondazionepietrogambaonlus.org](mailto:info@fondazionepietrogambaonlus.org)

**BONIFICO BANCARIO**

**IBAN: IT 76 R 03336 53570 000000008888**

**5**XMILLE CF 95187230164

La "Fondazione Pietro Gamba" è l'organizzazione che nasce in Italia il 3 Dicembre 2010 per assicurare la continuità del lavoro avviato dal dott. Pietro Gamba in Bolivia.

Pietro Gamba, giovane bergamasco partito come volontario dopo aver lasciato il lavoro di meccanico, si trasferisce in Bolivia con l'intenzione di condividere le difficili situazioni di povertà, di precarietà e di abbandono che caratterizzano le zone montagnose di quel Paese, la terra dove vivono i "campesinos" dediti in massima parte all'agricoltura. La mortalità dei bambini per mancanza di vaccinazioni, le bassissime aspettative di vita e l'emarginazione di queste popolazioni, toccano la sensibilità e l'umanità di Pietro convincendolo, al termine del periodo prestabilito, a tornare in Bolivia come medico per poter dare un contributo concreto ai bisogni di queste persone.

Tornato in Bolivia come medico fonda la "Asociación Humanitaria Doctor Pietro Gamba" associazione che realizza nei Dipartimenti di Cochabamba e Potosì, attraverso l'Ospedale da lui fondato nel 1987, le proprie attività di servizio (Chirurgie varie, Radiologia, Laboratorio analisi, ecc.) sempre ispirandosi ai principi di testimonianza e solidarietà cari al Vangelo. Quest'Associazione è stata fondata con il fine di promuovere la Salute, servire le popolazioni più emarginate e soprattutto chi soffre delle ingiustizie, con spirito solidale. L'Opera conta sulla collaborazione di diversi gruppi e persone private che, con il proprio sforzo, rendono possibile il proseguimento del programma dell'Ospedale e del servizio ai "campesinos", in forma d'appoggio diretto al dottor Gamba. All'attività ospedaliera si affianca l'opera di sensibilizzazione della popolazione locale sull'importanza della Prevenzione e Preservazione della Salute, come elemento fondamentale di crescita.

L'Istituzione, oltre alle attività sopra citate, si occupa di promuovere e sviluppare opere di carattere sociale. Oggi l'Associazione, mediante il preziosissimo lavoro svolto dall'Ospedale e l'incessante impegno del suo fondatore, è conosciuta ed apprezzata in Bolivia. La Fondazione Pietro Gamba, in Italia, è lo strumento che permette di assicurare al dottor Gamba l'impegno affinché la salute di quelle persone a lui tanto care possa avere dignità e sostegno.

