



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



PROVINCIA DI BERGAMO
Settore Turismo, Cultura, Sport
e Attività Produttive

Comunità Montana
Valle Brembana



Comune di
San Pellegrino Terme



Comitato Provinciale di Bergamo



ITALIA CONI

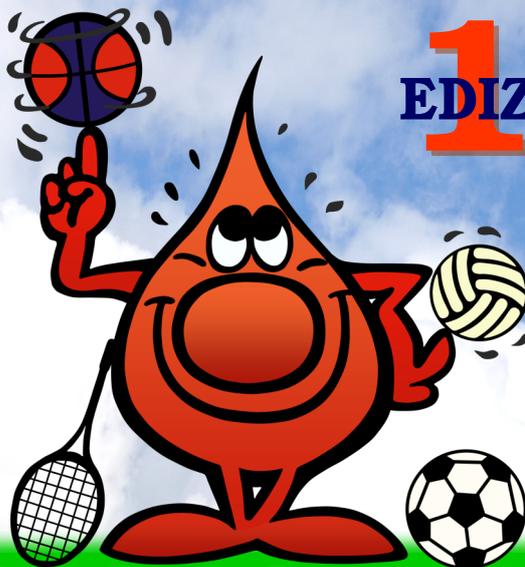
L'ECO DI BERGAMO
CUORE BERGAMASCO



Panathlon International

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'

10[^] EDIZIONE



SAN PELLEGRINO TERME (BG)

Sabato e Domenica
28 e 29 Maggio 2016

Olio Aglio Production

Hi-performance Jugglers

Spettacolo **AGLIO & OLIO** di giocoleria e clowneria **Sabato 28 Maggio ore 18.15** presso il piazzale Dante

Elegante in ogni sua parte, raffinato, superiore nella tecnica e fino nella sintonia.

Lo si può vedere in un modo o nell'altro, ma se lo si vede probabilmente e' meglio da dritti, e forse da seduti; se lo si vede male probabilmente sarà brutto ma se lo si vede bene è bello,



superficiale se lo si vede in superficie, profondo se si pensa che l'energia arrivi da sottoterra, ma di sicuro, se si pensa, è, senza sotterfugi.

Meglio comunque se lo si vede... ché per chi lo crea si è premiato lo sforzo.

**Adatto a tutti e a chi meglio crede.
Perchè se lo si fa noi ci si diverte.**

 **dental center** Via Mazzini, 1
ZOGNO (BG)
tel. 0345.91779


Dentista
Ortodontista
Chirurgia generale
Radiodiagnostica
Narcosiologia
Narcosiologia generale

 **OTTICA CERONI**

Zogno (BG) - 0345.92292
Via Vittorio Emanuele, 24

 **Optica Ceroni**

Nembro (BG) - 035.52.15.18
Via Garibaldi, 4

MERCATI IN PIAZZA

ci trovate nei mercati della Valle Brembana

Luigi, Giulio e Adonella Garofano

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

telefono 335 5935329



PROGRAMMA

Venerdì 13 e Sabato 14 Maggio

Incontro con i ragazzi della scuola primaria

Sabato 28 Maggio

- ore 15:00** Apertura reception, ritiro materiale atleti e orari
ore 16:00 Attività Spazio Circo
ore 16:00 Apertura BAR e gonfiabili
1^ fase **Torneo Pallacanestro Paolo Belli**
per **ragazzi Under 14**
- ore 18:00** **Presentazione**
"Associazione BONOMELLI onlus"
- ore 18:15** **Spettacolo di giocoleria e clownerie**
AGLIO & OLIO, per i piccoli e non
- ore 21:00** **Animazione ed esibizione con la**
scuola di ballo: Let's dance
Presso la palestra comunale di via Belotti

Domenica 29 Maggio

- ore 09:00** **Inizio attività sportive**
Partenza attività Ciclismo 60Km, Shiatsu, Pallavolo,
Pallacanestro, Calcetto, Scherma, Bocce, Golf, Minigolf,
Massaggio Sportivo, Tiro con l'arco
- ore 10:00** **Partenza Camminata 5 Km per tutti**
IN RICORDO DI BASILIO
Arrampicata, Canoa, Esibizione Tai Chi Chuan, Rafting,
Nuoto libero
- ore 11:00** Pratica Tai Chi Chuan, Petanque, Nordic Walking,
Hip Hop, Biathlon, Fitness funzionale
- ore 11:30** Visita guidata a San Pellegrino Terme
- ore 12:00** i-Tone
- ore 13:00** Krav Maga, Judo, Tennis tavolo, Step, Aikido per bambini
- ore 14:00** Scacchi, GinBike grandi, esibizione di Twirling,
Aerodance, Rugby, Aikido
2^ fase **Torneo pallacanestro Paolo Belli**
- ore 15:00** Esibizione Tai Chi Chuan, Acqua Gym, Superjump,
Ginbike per piccoli, pratica Twirling, Ginnastica ritmica
Inizio visite guidate presso il
Museo Brembano di Scienze Naturali
- ore 16:00** Pratica Tai Chi Chuan, Coreographic team,
esibizione Karate
- ore 16:30** Esibizione arti marziali Fighter's club
- ore 17:00** esibizione Danza classica, Piloxing
- ore 17:30** Visita guidata a San Pellegrino Terme
- ore 18:00** Pilates, Zumba fitness
- ore 19:00** **Fine delle attività sportive**

SABATO SERA E DOMENICA CUCINA APERTA

**Il ricavato della manifestazione verrà consegnato
all'associazione durante una delle serate di festa
al CRE programmata nel mese di luglio.**

MINUTI

concessionario

HITACHI

Inspire the Next

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



S. PELLEGRINO TERME (BG)
Via Tasso, 35 - Tel. 0345.22390

www.bigio.info



a san pellegrino terme

 **ZANI VIAGGI**
Il piacere di viaggiare insieme
San Pellegrino Terme
www.zaniviaggi.it 0345 22160

 **Pedretti**
autocenter

FIAT GROUP

OFFICINA
GOMMISTA
ELETTRAUTO
CENTRO REVISIONI AUTO E MOTO
AUTOSALONE MULTIMARCA

SAN PELLEGRINO TERME - Tel. 0345 21532

RISTORANTE PIZZERIA
"DA FRANCO"

SAN PELLEGRINO TERME (BG)
VIA SAN CARLO - TEL. 0345 22267

Per info **Panificio Midali**

sui nostri punti vendita:
www.panificiomidali.com

vieni a trovarci a **Branzi**

via San Rocco 18

Dalle 06:00 Alle 12:00

0345 71034

Integral bianco
point

+ FIBRE

-GLICEMIA



La fragilità ... produce salute!



Due ettari di
coltivazione biologica sono

esperienza di **solidarietà e collaborazione**

presso biorto lavorano persone provenienti dai servizi residenziali dell'Associazione, volontari, operatori, abitanti del quartiere

Nutre circa 150 famiglie

portando sulle loro tavole verdure biologiche a km 0 (attraverso i Gruppi di Acquisto Solidale e gruppi di genitori di alcune scuole)

Ha **attivi** diversi punti vendita

c/o Biorto in **via Guerrazzi**, presso la sede dell'associazione in **via Carnovali 95**, presso le **parrocchie Villaggio Sposi e Loreto**, a **Monte-rosso**, a **Paladina** e in giornate-evento (Nembro Festa dei GAS)

è un **contesto propedeutico** per

- **15 tirocini per persone inviate nel 2014 da Centri di Ascolto parrocchiali**, (Villaggio degli Sposi e Redona) e Servizi Sociali Comunali (Bergamo e Treviolo),
- **5 doti lavoro** (da Consorzio Mestieri e IKAROS),
- **gli utenti di alcuni servizi residenziali dell'Associazione** (comunità Arcobaleno, TurboDiesel, Fior di loto)
- **per nuova professionalizzazione** (2 utenti assunti da Coop Bio)

biOrto sarà presente
alla 10 ore
Domenica 29 Maggio

Contatti

Biorto è a **Bergamo**,
in via Guerrazzi (angolo con via Cave)
biorto@operabonomelli.it
tel. 035 319 800



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

**BABY
PIT-STOP**

patrocinio unicef

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



ITAS
ASSICURAZIONI

Ag. di Zogno Sub.Ag. Maura Fattoruso

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



ELETTROSONZOGNI S.R.L.

TEL: + (39) 335-5700417

WEB: WWW.ELETTROSONZOGNI.IT

Edicola
Ghisalberti



Viale Papa Giovanni XXIII - Tel. 349 3103911

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

APERTO SETTE GIORNI SU SETTE
ORARIO CONTINUATO
8,30 - 19,30



Sorisolet e Lepreno

Lo Sport è Vita



LA STORIA DELLA 10 ORE

Ecco in sintesi i dati della storia della 10 ore.
Puoi trovare altre informazioni visitando il sito
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 AGAPE 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 Oliver Dream onlus, Bergamo
iscritti 1152, importo € 8.000

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

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

SOSTENITORI

- ◆ Aimai Market
- ◆ Albergo Ristorante Centrale
- ◆ Albergo Ristorante Papa
- ◆ Amici di San Pellegrino
- ◆ Blu Office Cartorlandini
- ◆ Bonzi Snc
- ◆ Cresci bimbo articoli prima infanzia
- ◆ Dacci un Taglio, parrucchiere
- ◆ Dany shoes
- ◆ Erboristeria le Erbe di Nonno Cecco
- ◆ Estetica e Benessere
- ◆ Falegnameria Domenico Avogadro
- ◆ F.M.S. Impianti tecnologici Srl
- ◆ Galizzi e Paninforni Officina e carrozzeria
- ◆ Gioielleria del Portico
- ◆ Gipsy argenteria
- ◆ Grazia acconciature
- ◆ La Bottega della Pizza
- ◆ La Boulangerie
- ◆ La Gelateria dei Portici
- ◆ Lavasecco Lava Wanda
- ◆ Linea Sport
- ◆ Merceria Abbigliamento Anna Calvi
- ◆ Normanni Vini
- ◆ Paninforni Dalgisa distributori automatici
- ◆ Parrucchiere per signora Astori e Tassis
- ◆ Piccoli Angeli articoli prima infanzia
- ◆ Pizzeria Ciao Ciao
- ◆ Pizzeria ristorante Orizzonte
- ◆ Pizzeria ristorante Tirolese
- ◆ Rosticceria Zanchi
- ◆ Studio Mazzoleni
- ◆ Tabaccheria Rota Alba
- ◆ Traini Santo Srl, centro revisioni

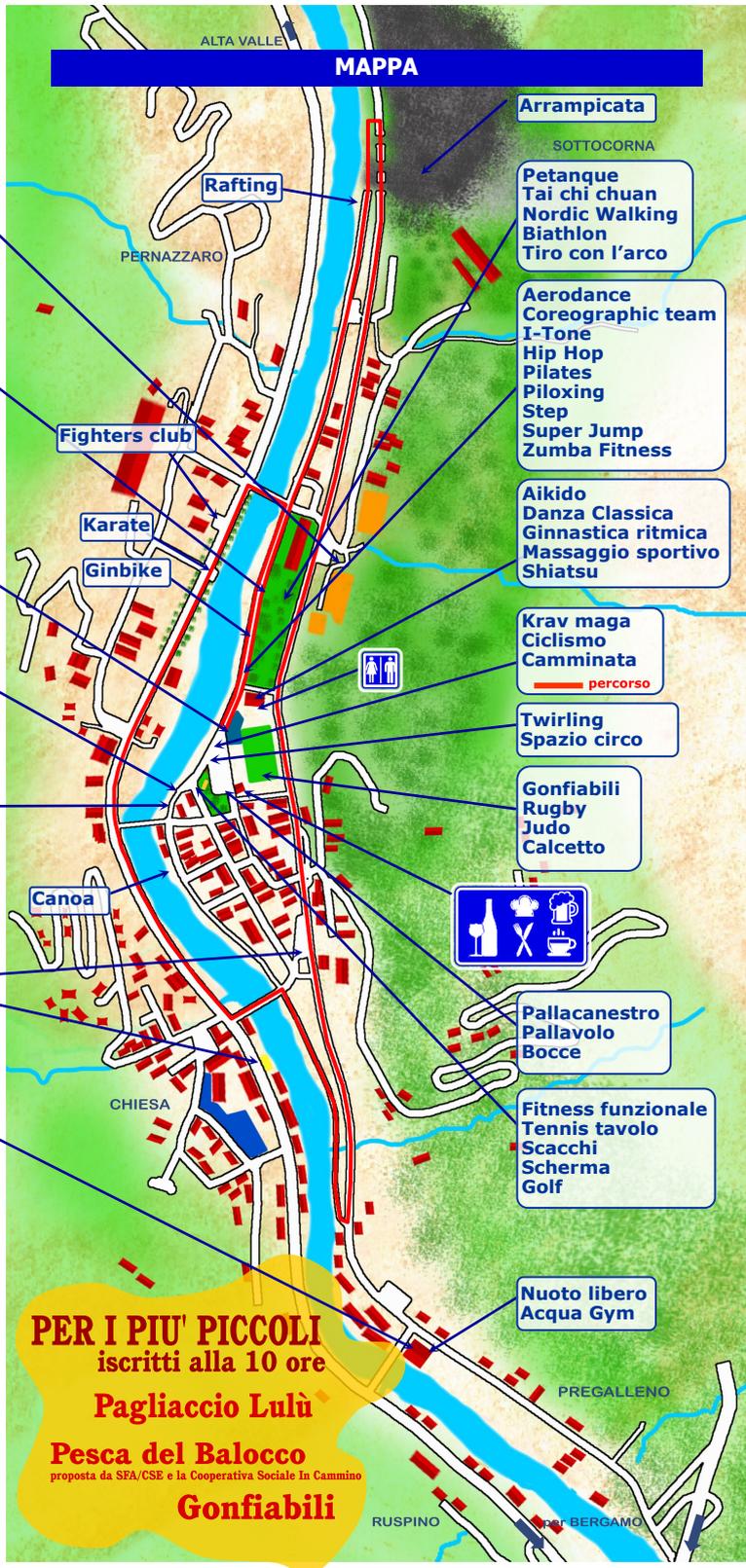
Dalle 9 alle 15
saranno disponibili
gratuitamente le corsie del
Minigolf

per i soli iscritti



RINGRAZIAMENTI

- Ass. Operatori Turistici S.P.T. e Valle Brembana
- C.R.I. delegazione di San Pellegrino • G.E.S.P • Lactis
- Gruppo Alpini S.P.T. • Fonte BRACCA
- Acqua Minerale Stella Alpina • Bar Minigolf
- Baita dei Saperi e dei Sapori - FTB Branzi
- Oratorio San Pellegrino • Piscina Vallare San Pellegrino
- Milesi Costruzioni Edili • Macelleria Mangili Mario, Paladina
- Fotografo Roberto Della Chiesa a San Giovanni





ISTITUTO CLINICO QUARENGHI

dal 1925

RIABILITAZIONE NEUROMOTORIA, CARDIOLOGICA, RESPIRATORIA E DELL'OBESITÀ
MEDICINA GENERALE E PREVENTIVA - VILLEGGIATURA CONTROLLATA

SAN PELLEGRINO TERME (BG) - TEL. 0345.25111
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)

ZANCHI SRL

RIVENDITA EDILE - LEGNA E PELLETS

ZOGNO - VIA LOCATELLI, 37 - 034591619

www.zanchiedil.it

UBI  **Banca Popolare
di Bergamo**



Onoranze e pompe funebri - Addobbi
dal 1850

San Pellegrino Terme, Tel. 0345 21284

www.tassispierantonio.it

TASSIS PIERANTONIO



MODULO ISCRIZIONE



Da compilare e consegnare con relativa quota presso i punti di raccolta entro il **25 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.10oredisport.it menù **sport**

Sport	Priorità
Acqua Gym	
Aerodance	
Aikido	
Arrampicata	
Biathlon	
Camminata 5km	
Canoa	
Ciclismo	
Coreographic team <small>NEW</small>	
Fitness funzionale	
Ginbike	
Ginnastica ritmica	
Golf	
Hip Hop <small>NEW</small>	
i-Tone	
Judo	
Krav Maga	
Massaggio sportivo	
Nordic Walking	
Nuoto libero	
Pilates	
Piloxing	
Rafting	
Rugby	
Scacchi	

Sport	Priorità
Scherma	
Shiatsu	
Step	
Super jump	
Tai Chi Chuan	
Tiro con l'arco	
Twirling	
Zumba Fitness	

Sport del sabato	Priorità
Spazio circo (Sabato)	



Sport a squadre	Priorità
Bocce	
Calcetto a 5	
Pallacanestro	
Pallavolo su sabbia	
Petanque	
Tennistavolo	

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.

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

BIATHLON: avvicinamento alla tradizionale disciplina che unisce lo sci di fondo ed il tiro con la carabina laser e/o ad aria compressa, la fase aerobica dello sci di fondo sarà riprodotta con percorsi di corsa.

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 e sentieri 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.

COREOGRAPHIC TEAM: (o ballo coreografico), ballando, si creeranno coreografie di gruppo

FITNESS FUNZIONALE: Attività anaerobica con attrezzi assistita con personal trainer e fisioterapista. >13 anni

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.

GINNASTICA RITMICA: grazia, ritmo ed eleganza si fondono in questa disciplina tutta femminile in cui le ginnaste danzano con cerchi, clavette, funicelle, palle e nastri.

GOLF: avvicinamento alla tecnica del Golf

HIP HOP: Danza sportiva che aderisce ai principi culturali ed estetici del movimento hip hop nelle feste di strada.

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

KRAV MAGA: tecniche di difesa personale, > 16 anni

JUDO: pratica di Judo tradizionale, > 7 anni.

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

NORDIC WALKING: camminata che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati. > 4 anni

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

PALLACANESTRO: su campetto esterno in asfalto

PALLAVOLO: squadre da 6 giocatori su campo in sabbia

PETANQUE: su campo di terra/ghiaia. > 12 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

RAFTING: discesa sul fiume Brembo in gruppo su gommone > 14

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

SCACCHI: in simultanea 'tutti contro maestro'

SCHERMA: prova della disciplina con istruttore, > 7 anni

SHIATSU: massaggio distensivo, 30 min. > 18 anni

SPAZIO CIRCO: dai 8 a 14 anni, mettersi alla prova sperimentando equilibrismo, giocoleria e motricità fine con utilizzo di attrezzi.

STEP: allenamento con utilizzo dello step.

SUPER JUMP: allenamento con tappeti elastici. > 14 anni.

TAI CHI CHUAN: esibizione e pratica della disciplina.

TENNISTAVOLO: classico ping-pong. > 8 anni

TIRO CON L'ARCO: > 8 anni, con istruttori e attrezzature a disp.

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

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



conti valentino
IMPIANTI SOLARI TERMICI
 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



**FONDAZIONE
 CREDITO
 BERGAMASCO**

CARGEAS **AGENZIA NORMANNI**
 ASSICURAZIONI di Normanni Ivan e C. sas
 Partner assicurativo del Gruppo UBI Banca **cell. 346.5289409**
ivan.normanni@cargeas.it

Laura Home *Via San Carlo, 15*
Confegione tende - Rivestimenti divani *San Pellegrino Terme*
Articoli per la casa *Tel 339 3393648*



**GIUPPONE
 ROBERTO** **IMPIANTI IDRAULICI - LATTONERIA**
TERMOIDRAULICA **RISCALDAMENTO - CONDIZIONAMENTO**
 S. PELLEGRINO TERME (BG) - VIA S. SEBASTIANO, 8
 CELL. 339 47 04 952 - TEL. UFF. 0345 21663



Cure di comunità
 via Dé Medici, 13 San Pellegrino Terme

- Punto Unico di Informazione e Orientamento gratuito
- Assistenza Domiciliare Integrata (servizio accreditato)
- Servizi infermieristici, fisioterapici e assistenziali a domicilio
- Consulenza su demenze e Alzheimer
- Centro Assistenza Fiscale ACLI

è un servizio
 COOPERATIVA SOCIALE
InCammino

CALL CENTER 0345.67923 da lun. a sab. dalle ore 8 alle ore 20

radio ufficiale e
speaker della
10 ore

radio 2.0

la radio della Valle Brembana

www.radioduepuntozero.it FM 89.2



Durante la manifestazione sarà
presente un **Medico dietista**
a indirizzo sportivo, disponibile a fornire notizie
utili per una sana alimentazione.

inoltre darà disponibile la
**RILEVAZIONE di GLICEMIA e
PARAMETRI PRESSORI**

Offerto dal Servizio Cure di Comunità
della Cooperativa In Cammino
Via De' Medici, 11 a San Pellegrino Terme
Tel. 0345 22636

ISTRUTTORI E ASSOCIAZIONI

- **Circolo Scacchistico Vallebrembana**, *Maestro Guido Bellavita*
- **Insegnanti dell'Associazione MAGELLANO e della I.T.C.C.A**
- **Alessandro Gherardi**, *Istruttore UISP*
- **Polisportiva Scherma Bergamo asd**,
Francesco Calabrese maestro e responsabile
- **Istruttore di acquagym ass. "Sport e Cultura"**
- **Scuola di ballo "Let's dance" di Francesco Pasqualini**
- **0345GYM, Krav maga**, *Luca Secomandi, istr. cintura marrone*
- **0345GYM, Aikido**, *Alessio Fustinoni, Cintura nera 3°dan e Alex Cattaneo, Cintura nera 1°dan*
- **Sci Club Branzi**, *Fabio Monaci, istruttore Nordic Walking*
- **Yuri Parimbelli, Mauro Scanzi**, *Guide Alpine*
- **U.S. San Pellegrino - Valbrembanabasket**
- **Golf Bergamo, Paolo Besanio** *segretario sportivo*
- **Associazione Shiatsu Manima**
- **Sēryūkai asd**, *Matteo Mason*
- **ASD Pallavolo Zogno**
- **U.S. San Pellegrino - Karate**
- **Fighter's club**, *m.o Davide Arioli*
- **Karate Olimpia**, *m.o. Mohamed Jandaou*
- **Spazio Circo asd**, *Manlio Casali*
- **Ivan Gotti**, *Campione di ciclismo*
- **U.S. San Pellegrino - Calcio**
- **Centro studi SYNAPSY**
- **Rugby Zogno Valbrembana**
- **Centro Universitario Sportivo**
- **ASD Twirling Zogno**
- **Comitato Regionale Biathlon**
- **S.S.D. Piazza Wellness**
- **Salvi Bikestore**
- **Orobica ginnastica**
- **Je Danse**



SCHERMA BERGAMO



OROBICA GINNASTICA



CONTRIBUTI

Per partecipare, contributo libero a partire da:

€ 10,00 Adulti

€ 5,00 Ragazzi nati dal 2002 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

PUNTI DI RACCOLTA ED INFORMAZIONI

www.10oredisport.it

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



Centro Dentale Valle Brembana

Piazza San Francesco d'Assisi, 41
San Pellegrino Terme

ELETRICA CIERRE

di Carminati Pierangelo

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



Caffetteria degli artisti

cioccolateria - frapperia - ice cream

Tel. 389 27 44 753

Via Papa Giovanni XXIII, 75 - San Pellegrino Terme (Bg)



san pellegrino
FARMACIA

ORARIO LUGLIO-AGOSTO

dal lunedì al sabato

CONTINUATO dalle 8:30 alle 22:30

Festivi 8:30 - 12:30 - 15:30 - 22:30

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



Import birra Selezione vini
Ingrosso bevande

24065 Lovere (BG)

tel. 035 960022 - fax 035 983534

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 di San Pellegrino Terme con guida qualificata
- Visita guidata al museo brembano di scienze naturali Enrico Caffi con guida qualificata
- Gettone consumazione birra + bicchiere manifestazione "BEERGHEM"

Opzione SOGGIORNO 1 NOTTE
da € 83,00 a € 89,00 PER PERSONA
(supp. singola € 10,00)

Pasti extra € 15,00 con bevande casa comprese

IN COLLABORAZIONE CON

GUIDA TURISTICA Teresa Orlandini
GUIDA MUSEALE Flavio Galizzi



Visita guidata di San Pellegrino Terme e Museo Brembano di scienze naturali

Gratuito per tutti gli iscritti

11,30 visita guidata al paese
Con prenotazione entro le ore 10,00

17,30 visita guidata al paese
Con prenotazione entro le ore 16,00

Dalle 15,00 alle 19,00
Visita guidata al Museo Brembano
di Scienze Naturali



Il tuo sostegno iscrivendoti alla

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'



ASSOCIAZIONE OPERA BONOMELLI ONLUS

www.operabonomelli.it
amministrazione@operabonomelli.it

T: 035 319800

BONIFICO BANCARIO

Banca Popolare di Bergamo Sede di Bergamo
IBAN: IT 79 L 05428 11101 000000086845

5xMILLE

C.F. 80021830163

L'Associazione Opera Bonomelli è un'associazione ONLUS apolitica e aconfessionale costituitasi nel 1986.

Questa Associazione, in passato, erogava una serie di Servizi, quale ad esempio il dormitorio, che consentivano alla persona che si trovava in condizione di marginalità di poter beneficiare di una situazione di miglioramento e benessere. Negli ultimi anni il contesto sociale è molto cambiato: la piccola parte di persone escluse sta diventando sempre più grande.

L'esclusione non si manifesta più come eclatante difficoltà, ma come un insieme di diffuse forme di fragilità, sempre più pesanti per le persone perché la rete di aiuti è diventata debole e ridotta. Si tratta di fragilità presenti nei contesti sociali ordinari.

L'azione dell'Associazione Opera Bonomelli, quindi, non si colloca più solo nei Servizi erogati*, ma anche e soprattutto nei contesti sociali locali, nei quartieri e nei Comuni della provincia, attraverso un'azione fatta di interventi competenti, ma anche di relazioni e collaborazioni con altri cittadini, con altri organismi e soggetti del pubblico e del privato, finalizzati a promuovere l'inclusione sociale.

- Progetti di opportunità lavoro: *biorto, laboratorio di falegnameria, tirocini e borse lavoro.*
- Progetti di inclusione sociale nei territori: *appartamenti, spazi sociali, progetti di formazione/sensibilizzazione/ricerca.*
- Servizi di prossimità : *mensa, infermeria, servizio docce-cambio abiti.*

(*) Una struttura di prima accoglienza e quattro strutture residenziali (*Comunità*).



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)