



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

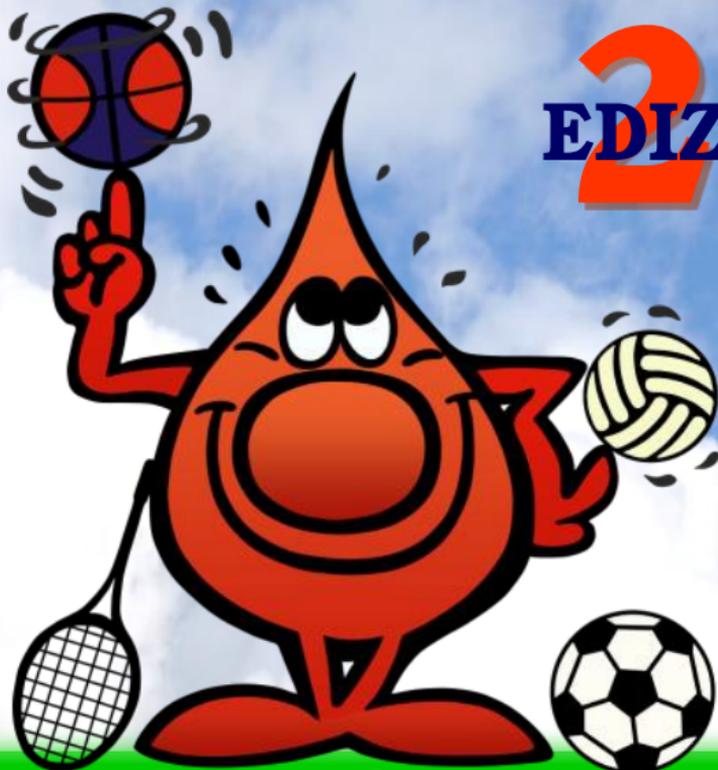
L'ECO DI BERGAMO

CUORE BERGAMASCO



Panathlon International

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'



22[^]
EDIZIONE

SAN PELLEGRINO TERME (BG)

Sabato e Domenica
25 e 26 Maggio 2019



MERCERIA e ABBIGLIAMENTO INTIMO

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

lamerceriespt@gmail.com

La Gelateria
Pasticci Collocati
San Pellegrino Terme

cartorlandini

Zogno (Bg)

Ufficio

Scuola

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 10 e Sabato 11 Maggio

Incontro con i ragazzi della scuole elementari e medie

Sabato 25 Maggio

- ore 15:00 Apertura reception, ritiro materiale atleti e orari
ore 15:30 **Scuola di coaching** presso la sala ANTEAS
ore 16:30 **Spettacolo per famiglie** offerto da AVIS San Pellegrino
"CIRCUS FOR MALAWI"
presso il piazzale Dante
ore 18:00 Apertura gonfiabili
ore 19:00 **Cucina aperta**

Domenica 26 Maggio

- ore 09:00 **Inizio attività sportive**
Bocce, Calchetto, Pallacanestro, Pallavolo, Tennis, Ciclismo, Massaggio sportivo, Scherma, Golf, Karate, Slackline, Bagni sonori
ore 09:50 **Presentazione "ass. La passione di Yara"**
ore 10:00 **Partenza Camminata 5 Km per tutti**
Arrampicata, Canoa, Nuoto libero, OneKor, Spinning, Amache, E-Bike, Spazio Circo, Rafting, Dimostrazione Tai Chi Chuan
ore 11:00 Pratica Tai Chi Chuan, SuperJump, Nordic Walking, Kundalini Yoga
ore 12:00 Step, Hata Yoga
ore 13:00 Judo, Tennis tavolo, Ginnastica posturale, Yoga della risata
ore 14:00 I-Tone, Canoa, GinBike grandi, Al-Kids, Spazio Circo, Massaggio sportivo, E-Bike, Danza del ventre, Rafting, Dimostrazioni di Twirling, di Baskin e Amache
ore 15:00 Nuoto libero, Zumba Fitness, GinBike piccoli, Rugby, Twirling, Amache ragazzi, Aikido, Baskin, Nordic Walking, Dimostrazione Tai Chi Chuan
Inizio visite guidate presso il Museo Brembano di Scienze Naturali e grotte del sogno
ore 15:45 Dimostrazione di Aikido
ore 16:00 Kangoo Jump, Pratica Tai Chi Chuan, Danza classica, Psicomotricità, Bagni sonori di gruppo
ore 16:30 Esibizione arti marziali Fighter's club
ore 17:00 CrossCardio, Amache, Hip-Hop, Yoga della risata
Inizio visita guidata a San Pellegrino Terme
ore 18:00 Pilates
ore 19:00 **Fine delle attività sportive**

Sabato sera e Domenica
CUCINA APERTA
anche prodotti senza glutine

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**



ZANI VIAGGI

Il piacere di viaggiare insieme

San Pellegrino Terme

www.zaniviaggi.it

0345 22160

Pedretti
autocenter

SAN PELLEGRINO TERME - Tel. 0345 21532



CENTRO REVISIONI AUTO E MOTO

AUTOSALONE MULTIMARCA

OFFICINA

GOMMISTA

ELETTRAUTO

RISTORANTE PIZZERIA

SAN PELLEGRINO TERME (BG)

VIA SAN CARLO - TEL. 0345 22267

"DA FRANCO"



www.panificiomidali.com
cerca la rivendita più vicina



Panificio Midali
1974

BRANZI (BG)

VIA SAN ROCCO 18

0345 71034



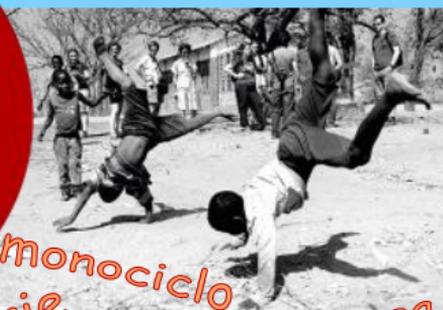
presso la 10 ore

Sabato 25 Maggio
ore 16.30
al piazzale Dante

AVIS

sez. San Pellegrino Terme
presenta

circus for Malawi



giocoleria

clownerie

monociclo

acrobatica aerea

**spettacolo di attività circensi
per tutta la famiglia e... non**

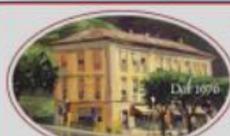
Questo spettacolo sostiene l'iniziativa di Spazio Circo Bergamo per portare per 20 giorni la scuola di circo nella missione Monfortana di Balaka. Agosto 2019. Per saperne di più:
www.spaziocircobergamo.it

MERCATI IN VALLE FAMIGLIA GAROFANO

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

☎ 335 5935329

f mercati in valle



TIROLESE

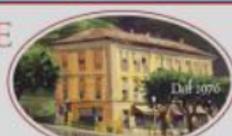
Ristorante Pizzeria

SAN PELLEGRINO TERME

via de' Medici, 3

tel. 0345 25611

info@ristorantetirolese.it



TIROLESE

Ristorante Pizzeria

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



BCC
CREDITO COOPERATIVO

Bergamo e Valli

CON VOI PER SCELTA 1899-2019



LA STORIA DELLA 10 ORE

Ecco in sintesi i dati della storia della 10 ore.
Altre informazioni sul sito www.10oredisport.it

1998 Associazione 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

2018 Associazione Pietro Gamba onlus
iscritti 1007 importo € 9.000

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

- C.R.I. delegazione di San Pellegrino
- Giardino d'infanzia Bruno Granelli
- Acqua Minerale Stella Alpina
- Piscina Vallare San Pellegrino
- AVIS Sez. San Pellegrino
- Milesi Costruzioni Edili
- Gherardi Srl, Ambriola
- Oratorio San Pellegrino
- Fonte BRACCA
- Lactis
- Ass. ANTEAS
- G.E.S.P

MAPPA



ALTA VALLE

Rafting

PERNAZZARO

E-bike
Ginbike
Amache
Spinning

BABY
PIT-STOP
unicoflife



Free Combat

AREA PIC-NIC
A



Canoa

Kundalini Yoga
Hari Yoga
Yoga della risata
Danza Classica
Danza del ventre
Bagni sonori
Hip-Hop

CHIESA



RUSPINO

Arrampicata

SOTTOCORNA

Slack line
Tai chi chuan

CrossCardio
Ginn. posturale
Kangoo jump
I-Tone
OneKor
Pilates
Step
Super Jump
Zumba Fitness

Tennis

Aikido/Ai-Kids
Psicomotricità
Mass. sportivo



Nordic walking
Spazio circo
Ciclismo
Camminata
percorso

Rugby
Calcetto
Pallavolo

Gonfiabili

Twirling



Pallacanestro
Baskin
Bocce

Tennis tavolo
Karate
Scherma
Golf
Judo

Nuoto libero

PREGALLENNO

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



caffè san pellegrino

Caffetteria, aperitivi, panini
ed eventi speciali

Nelle serate dei
mercoledì estivi: Karaoke

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



FORMAGGIO **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

MODULO ISCRIZIONE



Da compilare e consegnare con relativa quota presso i punti di raccolta entro il **23 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**
In verde gli sport a squadre

Sport	Priorità
Aikido / Ai-kids	
Amache	
Arrampicata	
Bagni sonori	
Baskin	
Bocce	
Calcetto a 5	
Camminata 5km	
Canoa	
Ciclismo	
CrossCardio	
Danza classica	
Danza del ventre	
E-bike	
Ginnastica posturale	
Ginbike	
Golf	
Hip-Hop	
i-Tone	
Judo	
Kangoo jump ^(*1)	
Karate	
Massaggio sportivo	

Sport	Priorità
Nuoto libero	
Nordic walking	
OneKor	
Pallacanestro	
Pallavolo su acqua	
Pilates	
Psicomotricità	
Rafting	
Rugby	
Scherma	
Slack line	
Spazio circo	
Spinning	
Step	
Super jump	
Tai Chi Chuan	
Tennis	
Tennistavolo	
Twirling	
Yoga della risata	
Yoga (Hata)	
Yoga (Kundalini)	
Zumba Fitness	

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

INFORMAZIONI SPORT IN BREVE

AIKIDO / AI-KIDS: esibizione e pratica della disciplina, la sessione AI-KIDS è prevista per i 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.

BAGNI SONORI: pratica olistica, con particolare orientamento all'utilizzo del Suono come veicolo di benessere. Sessione singola per i primi 8 iscritti, una sessione di gruppo per i successivi. > 10 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.

CROSSCARDIO: Allenamento che si basa sull'aspetto cardiovascolare e funzionale, mira al cambiamento metabolico per ottenere risultati fisiologici sull'individuo. > 16 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. < di 10 anni

DANZA DEL VENTRE: Danza ad approccio olistico dove si pone particolare attenzione all'individuo nella sua interezza fisica, psicologica, energetica

E-BIKE: Uscita con accompagnatore per provare le bici a pedalata assistita, obbligatorio portare il casco. > 18 anni

GINNASTICA POSTURALE: Si basa su esercizi mirati a ripristinare una condizione di equilibrio corporeo a livello muscolare e scheletrico. Riporta armonia e benessere.

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

HIP-HOP: Disciplina di ballo recentemente considerata attività sportiva, che proviene dal movimento Hip-Hop e ne conserva le caratteristiche culturali ed estetiche. > 8 anni

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.

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

Segue... ➡

(segue)

REGOLAMENTI SPORT IN BREVE

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 campo 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

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

RAFTING: Breve esperienza in fiume ideale per prendere confidenza con i rudimenti di questo sport. Tratto da definire il giorno stesso in base al livello del fiume. > 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

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

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

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 DELLA RISATA: Lo yoga della risata è una forma di yoga di gruppo che fa uso della risata autoindotta. Ridere riduce ansia, stress e tensioni, favorisce la produzione di ormoni del benessere come la serotonina, oltre che le endorfine. Per tutte le età.

YOGA (HATA): 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.

Bigio

dal 1934
Biscotto[®]
di San Pellegrino

radio 2.0
la radio delle Valli di Bergamo
FM
93.6
WWW.RADIODUEPUNTOZERO.IT

ZANCHI SRL
RIVENDITA EDILE - LEGNA E PELLETS
ZOGNO - VIA LOCATELLI, 37 - 034591619
www.zanchiedil.it

**PANIFICIO
LA BOTTEGA DEL PANE**
San Pellegrino Terme - via San Carlo, 6 - tel. 0345 69485
di fronte alla Farmacia

 **CARTOLERIA
GIOCATTOLE** **Piazza Martiri di Cantiglio, 25**
il Compasso **24015 SAN GIOVANNI BIANCO**
Scilippo Fotografico
Fotocopie B/N e colori
Servizio Fax e Materiale fiscale
Tel. 0345.43539
compasso.sgb@gmail.com

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


GYM
THEGYMGAME.COM
VIA ANTONIO LOCATELLI 7, 24019 ZOGNO - BERGAMO

ASSOCIAZIONI SPORTIVE



Gruppo Alpinisti Bergamaschi



CONTRIBUTI

Per partecipare, contributo libero a partire da:

€ 11,00 Adulti

€ 6,00 Ragazzi nati dal 2006 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

Centro Dentale Valle Brembana di Luca Gervasoni
CENTRO ODONTOIATRICO
Direttore Sanitario Dott. Gaetano Ledda ODONTOIATRA
Autorizzazione Sanitaria n.24/96 del 07-08-2001



Per Appuntamenti:

Tel. 0345 23452
Cell. 335 7503492

Piazza S. Francesco d' Assisi, 41
S. PELLEGRINO TERME (BG)

ELETTRICA 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



della Farmacia Fonte

omeopatia - nutrizione - puericultura - cosmesi
Viale Papa Giovanni XXIII, 12
24016 San Pellegrino Terme (BG)
tel/fax 034521015



BIRRIFICIO

VIA PRIULA
S. PELLEGRINO TERME

BIRRIFICIO ARTIGIANALE

BIRRERIA CON CUCINA
sotto i Portici Colleoni
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



PACCHETTO WEEK END TRA SPORT, ARTE E BENESSERE

- Pernottamento con prima colazione
- 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
- Visita guidata a San Pellegrino Terme

Opzione SOGGIORNO 1 NOTTE
da € 87,00 a € 97,00 PER PERSONA
(supp. singola € 10,00)



VISITE GUIDATE

- **visita a San Pellegrino Terme**
alle ore 17:00

IN COLLABORAZIONE CON **GUIDA TURISTICA Teresa Orlandini**
Prenotazioni presso la reception della 10 ore entro le 16.30

- **visita al Museo Brembano di scienze naturali**
Gratuito per tutti gli iscritti
Dalle 15:00 alle 19:00

IN COLLABORAZIONE CON **GUIDA MUSEALE Flavio Galizzi**
Ritrovo al Museo, presso villa Speranza in via San Carlo

- **visita alle Grotte del sogno**

Gratuito per i ragazzi nati entro il 2006
esibendo il cartellino dell'iscrizione alla 10 ore
per Domenica 26 Maggio e tutte le domeniche di
Giugno dalle 14:30 alle 18:30

Alla loc. la Vetta, San Pellegrino Terme
RMR4+WH



IN COLLABORAZIONE CON **ASSOCIAZIONE OTER**





PREPARARSI ALL'ESTATE

...alimentazione e non solo

Domenica 26 maggio ore 14,30
presso sala Anteas

**Incontro con la naturopata
Francesca Maffi**

Utili consigli per aiutare la pelle a ricevere il meglio dal sole, fonte curativa e di bellezza.



Proposta di Olos Centro Polifunzionale
per l'integrazione e il benessere
Cooperativa In Cammino.



VISITE GUIDATE

alle **MINIERE DI DOSSENA**

Gratuito per i ragazzi nati entro il 2006

esibendo il cartellino dell'iscrizione alla 10 Ore
per tutte le Domeniche di Giugno
dalle ore 14,00 alle 18,00



ASSOCIAZIONE MINIERE DI DOSSENA
Località Paglio Pignolino - DOSSENA
333 4299835 - minieredosseina@gmail.com

**APERTE TUTTE LE DOMENICHE A PARTIRE
DAL 28 APRILE DALLE ORE 14:00 ALLE 18:00
LUNGO LA SETTIMANA SOLO SU PRENOTAZIONE ANTICIPATA**



Gherardi

PRODUZIONE PONTEGGI E PUNTELLI **MADE IN ITALY**
Costa Serina (BG) Tel. 0345.68140 www.gherardi.it



ESIBIZIONI SPORTIVE

lungo il viale Papa Giovanni

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



**BABY
PIT-STOP**

patrocinio unicef 

*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

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)

TRA UNO SPORT E L'ALTRO

Domenica 26
per i più piccoli iscritti alla 10 ore

LABORATORI SCUOLA MATERNA

dalle 9 alle 19

a cura delle insegnanti Giardino d'infanzia B.Granelli

GONFIABILI

TRUCCABIMBI e PALLONCINI



a cura dei giovani della CROCE ROSSA

SCUOLA DI COACHING

sabato 25 maggio dalle 15.30 alle 17.00
presso la sala ANTEAS di San Pellegrino Terme

Formazione "GRATUITA" aperta a tutti
con tecniche di Coaching

- Concentrazione, visualizzazione, dialogo interno
- Gli ostacoli interiori spesso intimidiscono più di quelli esteriori
- Cosa potresti fare?

E' opportuno fare ricorso a tutte le potenzialità
utilizzando il potere della mente!

Mental Coach Italia sarà presente alla 10 ORE

ROMOLO GERVASONI

certified



MentalCoach™

COACHING PER REALIZZARE
IL TUO PROGETTO
NELLO SPORT, LAVORO E VITA

romolo-gervasoni@alice.it

CEL. 338.4505887

Alla 10 Ore sarà presente

PIERLUIGI MARZORATI

Giocatore di pallacanestro di serie A (anni 70/80)



in Nazionale:
278 presenze
(record tutt'ora imbattuto)
2209 punti realizzati

in Serie A:
693 presenze,
8659 punti realizzati

via Spino al Brembo, 76

ZOGNO (Bg)

tel. 0345 94477

trattoriadacecca@gmail.com

chiuso LUNEDI' SERA

Trattoria
DA CECCA



PRODOTTI • SECCHI • SURGELATI • FRESCHI

**Via Don Viscardi, 1 (Angolo Via De' Medici)
SAN PELLEGRINO TERME (Bg)**



ELETTRONZOGNI S.R.L.

TEL: + (39) 335-5700417

WEB: WWW.ELETTRONZOGNI.IT



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



Onoranze e pompe funebri - Addobbi
dal 1850

San Pellegrino Terme, Tel. 0345 21284

www.tassispierantonio.it

TASSIS PIERANTONIO



Il tuo sostegno iscrivendoti alla

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'



La passione di Yara
ONLUS

www.lapassionediara.org

"Al fianco delle passioni dei nostri ragazzi"

L'associazione "LA PASSIONE DI YARA ONLUS" è nata nel maggio 2015 con l'obiettivo di perseguire finalità di solidarietà sociale e intende agire nell'ambito della formazione, della promozione culturale, artistica e sportiva. È nata su iniziativa dei coniugi Gambirasio e si è sviluppata grazie al contributo di un gruppo di genitori a loro vicini che si è unito per sostenere le passioni di giovani e adolescenti di tutta Italia.

Perché passione?

Il nome dell'associazione intende sottolineare la passione che Yara ha sempre nutrito, con entusiasmo e dedizione, nei confronti della ginnastica ritmica. Lo stesso sentimento che ora muove i nostri soci a sostenere i sorrisi e gli sforzi di tanti giovani che, senza un intervento esterno, si troverebbero costretti ad abbandonare i propri sogni

Come opera l'associazione?

Gli adolescenti e i giovani rappresentano la chiave per un futuro migliore. Noi incoraggiamo il loro percorso di crescita tramite un duplice supporto: un aiuto economico e un sostegno educativo e sociale.

E-mail: info@lapassionediara.org

Conto corrente bancario: IBAN IT19J 03359 01600 10000 0136175
Banca Prossima (Gruppo Intesa Sanpaolo) filiale di Milano

5xMILLE **CF 95216720169**