



LA GUIDA DEL TORRINO



Il Ritrovo e il Vestiario

Il **venerdì sera** generalmente ci ritroviamo dalle 21.00 presso la nostra sede posta in via Lunga 157, al primo piano del **Circolo Le Torri**, zona Isolotto.

Durante queste serate ci scambiamo informazioni su gare e allenamenti, opinioni tecniche e non e possiamo conoscerci meglio.

In quest'occasione è possibile anche consultare ed acquistare tutti gli articoli del **vestiario personalizzato del GS**, per potersi allenare e gareggiare con i colori della squadra. Puoi trovare tutti gli articoli del vestiario alla pagina dedicata del sito: <https://www.gsletorrifirenze.it/vestiario.html>.

Tesseramento e Certificati Medici

- La tessera associativa annuale (UISP) costa **40€ per il primo tesseramento** (con canottiera o maglietta a scelta, gratuita, della società sportiva), altrimenti **30€ per ogni successivo rinnovo**, e **per chi rinnoverà entro il 02/10/2022 al prezzo promozionale di € 25**.
- Da quest'anno ci sarà anche una **nuova tipologia di tesseramento, il Socio Sostenitore**, per coloro che vogliono sostenere il gruppo con la loro presenza ma non sono interessati all'attività sportiva, **al costo di 20€**.
- **Per chi invece esercita un altro sport** è prevista la possibilità di **rinnovare la Tessera Attività al costo di 15€**.

Per partecipare alle gare competitive è necessario essere in possesso del certificato medico per l'idoneità ad attività sportiva agonistica (atletica leggera) rilasciato presso gli istituti di Medicina dello Sport o le ASL. **Per i nostri atleti abbiamo attivato una convenzione** che permette di effettuare sia la visita di idoneità sportiva che altre prestazioni a prezzi agevolati.

Per informazioni su tutte le convenzioni attive consulta la sezione "Le Nostre Convenzioni".

Se non ne sei in possesso, richiedendo un modulo firmato tramite mail o in sede, puoi recarti a fare la visita di idoneità dove ti verrà rilasciato il libretto per attività sportiva agonistica. **Il certificato deve poi essere consegnato in originale** per archiviarlo presso la nostra sede.

Per partecipare alle **gare non competitive**, secondo la recente normativa in materia, è necessario consegnare in sede un **certificato di idoneità NON competitivo**, rilasciato dal medico di base completo di ECG a riposo e misurazione della pressione.

Gli Allenamenti

Non mancano le occasioni di ritrovo oltre alle gare. Periodicamente ci ritroviamo per **correre o camminare tutti insieme** e condividere una mattinata in compagnia, solitamente la domenica mattina, su percorsi sempre diversi a Firenze e dintorni.

Da quest'anno, ogni mercoledì sera dalle ore 19.00 alle ore 20.00 presso il Campo Sportivo B. Betti in Via del Filarete 5/A, abbiamo la possibilità di partecipare ad **allenamenti con un allenatore** della ProSport Atletica Firenze, che ci guida su **esercizi di tecnica e di preparazione fisica** (stretching, andature, esercizi di



rafforzamento) nella prima parte dell'allenamento e poi su **prove specifiche** (ripetute su varie distanze) nella seconda parte.

Inoltre, in vista anche degli obiettivi in programma per ciascun atleta, possiamo avere utili consigli e indicazioni sulle tipologie di allenamenti da seguire, per mezzo anche di tabelle impostate sulle distanze da preparare.

Gli allenamenti prevedono una piccola quota mensile a carico del socio interessato. Per maggiori informazioni puoi rivolgerti al Presidente o al Direttore Sportivo.

Grazie alla convenzione stipulata con i gestori dell'impianto, i nostri atleti avranno comunque la possibilità di allenarsi su pista gratuitamente dal lunedì al venerdì dalle ore 18.30 alle ore 20.00 e di usufruire di spogliatoi e docce.


Le Gare in Preiscrizione

Periodicamente il Consiglio Direttivo si occupa di selezionare alcune gare in preiscrizione, che costituiscono un'ottima **occasione di aggregazione per tutti i Torrini**, in modo da condividere insieme le emozioni della gara. Potrete trovare un elenco aggiornato delle gare selezionate sul sito sociale: <http://www.gsletorrefirenze.it/preiscrizioni.html>.

La raccolta termina generalmente il venerdì precedente alla gara alle 21.00; in questo caso la società si occupa di inviare la richiesta di iscrizione, di anticipare il pagamento agli organizzatori e di ritirare i pettorali (ad eccezione di alcune gare quali Firenze Marathon e altre).

È possibile per tutti i soci comunque richiedere la preiscrizione per gruppi di almeno 2-3 atleti anche per gare non inserite nel calendario sociale, contattando il Direttore Sportivo. In tal caso dovrà essere indicato il responsabile del gruppo che coordinerà ed eseguirà i pagamenti ed il ritiro pettorali; la società si occuperà quindi di inviare la richiesta di iscrizione agli organizzatori.

La "Scheda Atleta"

Alla pagina del sito sociale <http://www.gsletorrefirenze.it/inostriatleti.html> ciascun socio, che sia atleta o camminatore, può inserire la propria **scheda personale**, per condividere con i compagni di squadra il proprio motto, i propri pensieri sul running e lo sport, la gara che ha preferito e molto altro ancora. **Corri a riempire la tua scheda!** 

Le Nostre Convenzioni

La nostra società ha numerose convenzioni attive per i soci, elencate qui di seguito:

- *Istituto di Medicina dello Sport di Marignolle*;
- *Misericordia di Campi Bisenzio*, presso le strutture di Campi Bisenzio e Prato;
- *Centro ZEN* in Via Paganini 28, Firenze;
- *McDonalds Firenze*: i soci che esibiranno la tessera sociale potranno usufruire del 10% di sconto nei punti vendita in Viale Nenni e Via Baracca e Via Agnelli;
- *Elisa Parrini* - Dietista Nutrizionista;
- *Decathlon*: i soci comunicando il proprio n. di tessera Decathlon continueranno ad accumulare punti per sé stessi, incrementando anche i punti della tessera sociale, cosa che permette alla società di poter usufruire di quote agevolate nell'acquisto di materiale sportivo per le proprie gare o per il regalo sociale che ogni anno viene consegnato ai soci durante il pranzo sociale di gennaio.

- *Fisionova*: Fisioterapia, terapie fisiche e riabilitazione presso le strutture di Firenze Nord, Firenze Sud e Isolotto.
Per l'erogazione delle prestazioni fisioterapiche è possibile contattare Fisionova per prendere appuntamento, specificando di aver diritto al prezzo scontato.

Troverete tutte le informazioni complete alla pagina dedicata sul sito del GS:
<https://www.gsletorrifirenze.it/convenzioni.html>

Le Nostre Gare

Nel corso dell'anno organizziamo diverse gare podistiche, in cui tutti i soci del nostro gruppo si "fermano" per poter far felici i podisti e i camminatori degli altri gruppi sportivi, da buoni ospiti, dando il loro prezioso contributo all'organizzazione delle manifestazioni, prestando servizio in zona partenza/arrivo e lungo il percorso. Alcune di esse sono **Rosamimosa**, competizione tutta al femminile dedicata alle donne che si svolge in occasione della Festa della Donna, la **Corsa dei Tre Parchi**, che si snoda nei parchi dell'Argingrosso, Cascine e Villa Vogel, proseguendo con eventi di grande valore sociale, come **Corri per Michela**, contro il femminicidio e la violenza di genere. Siamo molto presenti e disponibili anche ad iniziative di volontariato del Comune, della Regione e della UISP, oltre che agli eventi organizzati sul territorio (collaborazione con la Firenze Marathon in occasione della Maratona di Firenze e con la UISP per Vivicit ): in queste occasioni siamo ben lieti di dare il nostro contributo per prestare servizio e fornire il nostro supporto.

Le Gite Sociali

Durante l'anno organizziamo solitamente anche delle gite sociali della durata di due giorni in occasione di importanti gare podistiche fuori regione, in bellissimi luoghi di montagna o mare, in cui poter godere di splendidi paesaggi e ottima compagnia. Qui possono iscriversi tutti, anche coloro che non corrono, che magari accompagnano gli atleti, perch    bello trascorrere qualche ora in compagnia!

Per qualunque informazione, chiarimento o semplicemente per condividere nuove e interessanti proposte non esitare a contattare uno dei Consiglieri o inviare una mail a info@gsletorrifirenze.it.

BUONE CORSE!