



#### STAFFETTE PODISTICHE NON STOP

1987 FIRENZE - AMSTERDAM  
1988 FIRENZE - REIMS  
1989 FIRENZE - KASSEL  
1994 FIRENZE - REIMS  
2004 FIRENZE - REIMS  
2017 FIRENZE - AMATRICE

GS Le Torri Podismo



## VADEMECUM DEL TORRINO

Abbiamo pensato di fare una raccolta con tutte le informazioni utili per i Neo Torrini, ma anche utile promemoria per gli “anziani”.

### **Il Ritrovo**

Il venerdì sera tutti i soci sono invitati dalle 21.00 a frequentare la nostra sede posta in via Lunga 157, al primo piano del Circolo Le Torri, zona Isolotto.

Durante queste serate ci scambiamo opinioni tecniche e non e possiamo conoscerci meglio. In occasione del venerdì sera è possibile consultare ed acquistare gli articoli del vestiario.

### **Le gare**

Generalmente quasi ogni domenica c'è una gara in preiscrizione il cui elenco è aggiornato sul sito sociale <http://www.gsletorrifirenze.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).

E' possibile per tutti i soci comunque usufruire di un “servizio” di richiesta di preiscrizioni per gruppi di almeno 3-4 atleti anche per altre gare non nel calendario Sociale: è possibile utilizzarlo indicando chi sarà il responsabile del gruppo che coordinerà ed eseguirà i pagamenti ed il ritiro dei pettorali; la società si occuperà in questo caso di inviare la richiesta di iscrizione agli organizzatori.

### **Gli Atleti**

Alla pagina del sito sociale <http://www.gsletorrifirenze.it/inostriatleti.html> è possibile inserire la propria scheda anagrafica con foto, motto, motivazioni che ci spingono a correre e i nostri personal best.

### **Il concorso Torrino d'Onore e Torrino Atletico**

Alla pagina del sito sociale <http://www.gsletorrifirenze.it/premio-onore.html> è possibile consultare il regolamento del doppio concorso cui ogni socio in regola con il tesseramento partecipa: in pratica il concorso Torrino d'Onore accumula punti per i soci che si impegnano nelle attività sociali e conviviali quali cene, volontariato durante le corse ecc, mentre il concorso Torrino Atletico accumula punti per i soci attivi nelle gare in preiscrizione.





#### STAFFETTE PODISTICHE NON STOP

1987 FIRENZE - AMSTERDAM  
1988 FIRENZE - REIMS  
1989 FIRENZE - KASSEL  
1994 FIRENZE - REIMS  
2004 FIRENZE - REIMS  
2017 FIRENZE - AMATRICE

GS Le Torri Podismo



## Allenamenti

Il mercoledì alle 19.00 chi è interessato può partecipare ad allenamenti tecnici di gruppo guidati dal socio Valerio Corsinovi (<http://www.gsletorrifirenze.it/download/corsinovi-valerio.pdf>). Gli allenamenti prevedono una piccola quota a carico del socio interessato e si svolgono al campo del Filarete.

Stesso luogo e stessa ora per il ritrovo gratuito del gruppo camminatori, con piacevoli uscite verso le colline di Marignolle.

E' sempre possibile altrimenti allenarsi gratuitamente in autonomia al Filarete il lunedì, mercoledì e venerdì dopo le ore 17, purché sia presente in campo qualcuno della Prosport od altra persona che abbia l'abilitazione ad usare il defibrillatore; il tutto sempre e comunque ricordando che siamo "ospiti", quindi facendo il possibile per non interferire con le altre attività in pista in corso.

## Convenzioni

McDonalds: i soci che esibiranno la tessera sociale potranno usufruire del 10% di sconto nei punti di vendita Firenze Nenni e Firenze Baracca

Medicina dello Sport Ambulatori della Misericordia di Campi Bisenzio e Prato.

Medicina dello Sport Centro Zen zona Novoli - Firenze.

Istituto di Medicina dello Sport

Decathlon: i soci comunicando il proprio n. di tessera Decathlon continueranno ad accumulare punti per se 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.

## Gite

Durante l'anno vengono organizzate di solito 2 gite:

a Rimini in occasione della Mezza Maratona che si corre a Maggio e in una località variabile in funzione di quella che è la gara prescelta (molto spesso in montagna)

## Regali

E' possibile regalare a un amico un buono acquisto di materiale del vestiario sociale

Nella prossima pagina riportiamo per facilità uno schema riassuntivo con i rispettivi responsabili.





## STAFFETTE PODISTICHE NON STOP

1987 FIRENZE - AMSTERDAM  
1988 FIRENZE - REIMS  
1989 FIRENZE - KASSEL  
1994 FIRENZE - REIMS  
2004 FIRENZE - REIMS  
2017 FIRENZE - AMATRICE

GS Le Torri Podismo



### VESTIARIO

#### *Quando*

venerdì sera

#### *Chi*

Simone Matteuzzi

#### *Cosa si può fare*

Acquistare il vestiario sociale

Associare tessera Decathlon

Regalare Buono acquisto

### ISCRIZIONI GARE SU STRADA E TRAIL

#### *Quando*

Scadenza venerdì 21.00 per le preiscrizioni di gare nel calendario sociale

Scadenza mercoledì alle 21.00 per altre gare

#### *Chi*

Domenico Bitonti, Sahra Mohamed, Ilir Mangli

**Gare extra calendario sociale:** Gianni Gambetta

#### *Cosa fare*

Contattare i responsabili

### ALLENAMENTI

#### *Quando*

Allenamento guidato Il Filarete: mercoledì ore 19.00-20.00

Allenamento camminatori: ritrovo mercoledì al Filarete ore 19.00

Allenamento libero Il Filarete: lunedì, mercoledì e venerdì dopo le ore 17 previo presenza personale

Prosport con Attestato Defibrillatore

#### *Chi*

**Allenamento guidato:** Simone Matteuzzi

**Allenamento libero:** Catia Ballotti

#### *Cosa fare*

Contattare i responsabili

### CONCORSO TORRINO D'ONORE E ATLETICO E SCHEDE ATLETICHE

#### *Quando*

Concorso Torino: aggiornamento generalmente almeno una volta al mese sulla chat

Schede atletiche: sempre disponibile inserimento iniziale su sito

<http://www.gsletorrifirenze.it/inostriatleti.html>

#### *Chi*

**Concorso Torino:** Gianni Gambetta

**Aggiornamento schede atletiche già inserite:** Gianni Gambetta

#### *Cosa fare*

Concorso Torino: niente

Per primo inserimento schede atletica andare su sito e seguire modulo, per aggiornamenti contattare responsabile

