



# Passo Lento

Rovellasca (CO)



Via S.G. Bosco  
22069 Rovellasca (CO)  
[www.passolentorovellasca.it](http://www.passolentorovellasca.it)

Rovellasca, 31/03/2011

## I PROSSIMI IMPORTANTI APPUNTAMENTI

### DOMENICHE di APRILE

	<i>Attività Passolento</i>	<i>Gran Fondo e altro</i>
3	Brunate	Selle Italia e La Spezia
10	Prestigio: Pian Resinelli e Morterone	FESTA DELLE ASSOCIAZIONI
17	Prestigio: Colle Madonnina o Onno	16: Festa di partenza di Davide
24	BUONA PASQUA	

### GIOVEDI' 7 e 14 MARZO...

*La sede è aperta. Per le festività pasquali il 21 marzo rimarrà chiusa*

### GIOVEDI' 28 APRILE... in sede

*Organizzazione della trasferta di Bologna*

*In distribuzione abbigliamento, integratori e altro...*



### Contatti

**Email:**

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

**Cell. 3337318270 (Sergio)**

### SEDE

La sede è aperta tutti i giovedì  
dalle 21.15 alle 22.30  
(salvo variazioni indicate sul  
sito).



## COMPLEANNI di APRILE

- 17 Alberto Tognoni (1970)
- 18 Francesco Pillitteri (1964)

### Note importanti per le GF:

- Portare sempre il tesserino UDACE
- Essere in regola con la visita-medico sportiva
- Avvisare il segretario in caso di partecipazione indipendente alle GF

## PRESTIGIO SOCIALE 2011

### I prossimi appuntamenti

- **10 aprile**
  - Pian dei Resinelli e Morterone
  - (corto: solo Pian dei Resinelli)
- **17 aprile**
  - Colle della Madonnina e Alpe Prina (per veri grimpeur)
  - (corto: Onno e Civiglio)

### 10 Aprile 2011

Il Passolento Rovellasca sarà presente alla Festa delle Associazioni. Cerchiamo volontari per presenziare, allestire, aiutare, dare idee per la manifestazione.

Si rende noto che in quella stessa data sarà effettuata una prova del Prestigio Sociale. Coloro che sono disponibili ad essere presenti la domenica mattina, possono effettuare la prova il giorno prima.

## Manuale dell'AREA RISERVATA

### **Le tue registrazioni A questa voce:**

- **Inserisci le tue uscite e le tue gare.**
- **Indica la data, il tipo di uscita, una descrizione e delle note personali, i km fatti, il tempo, il dislivello e le frequenze cardiache, il tuo grado di soddisfazione e quale bici hai usato**
- **Puoi registrare anche i tuoi tempi relative all'archivio delle salite in archivio**

### **Le statistiche A questa voce:**

- **Dei dati sopra registrati potrai ottenere alcune importanti informazioni.**
- **Il riepilogo mensile**
- **Il riepilogo annuale**
- **Le classifiche del Passolento sui chilometri, il dislivello fatto, le uscite più lunghe, i record personali delle salite, il tutto sia in forma mensile che annuale. Chiaramente ci si augura della buona fede del passolentino. Ma che gusto ci sarebbe a imbrogliare su tempi e km ?**