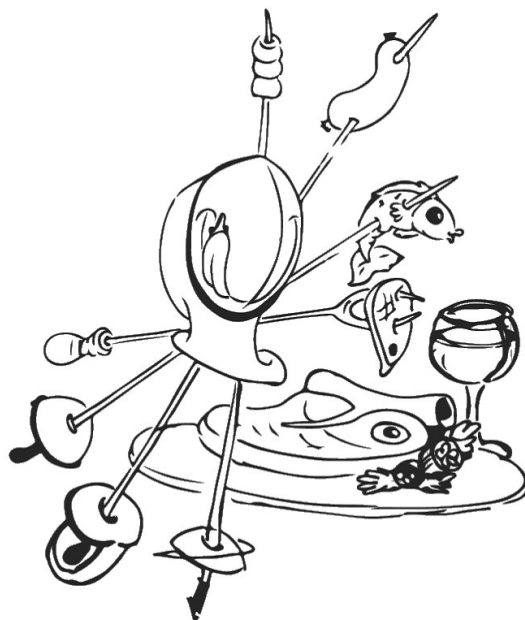


FRASCATI SCHERMA



1954



## MASTER - GOLA

# 20-21 MAGGIO 2017

### Prima circolare informativa

(aggiornata al 2/2/2017)

La società Frascati Scherma, in collaborazione con il consiglio direttivo Master-Gola, è lieta di invitare tutti gli atleti master delle tre armi alla quinta edizione del Master-Gola.

#### LA MANIFESTAZIONE

Le nostre passioni comuni sono la buona scherma, il buon cibo, la buona compagnia.

Questo torneo non competitivo è per tutti i master che condividono le nostre passioni, e sono pronti a dichiararsi Master-Golosi.

#### PROGRAMMA

##### Sabato 20 maggio

- 14:00 – arrivo, saluti, conferma iscrizioni, consegna omaggi
- 14:30 – preparazione atletica, in contemporanea composizione gironi
- 15:30 – inizio gara
- 20:30 – cena

##### Domenica 21 maggio

- 09:30 – appuntamento al piazzale dell'Hotel Villa Tuscolana
- 09:45 – partenza per visita guidata
- 12:15 – visita a cantina (con degustazione) – da confermare
- 13:30 – fine visita

## FORMULA DI GARA

Ci saranno gironi misti per sesso e fascia d'età, composti in base al ranking Master. Tutti i tiratori si qualificano alla fase di eliminazione diretta, che vedrà tabelloni separati per sesso. Si partecipa ad una sola arma. Potrà essere organizzata una gara paralimpica integrata se ci saranno i numeri ed il tempo.

Gli assalti verranno arbitrati a turno da tutti i tiratori, nessuno escluso. Come da tradizione Master-Gola, durante la cena (che è parte integrante della manifestazione) sarà eletto il “Non ne azzecco una”: ogni partecipante voterà a scrutinio segreto il peggior arbitro. La sera, il “vincitore” potrà scegliere se pagare la cena al vincitore della sua categoria, oppure accettare una penitenza. Come nelle precedenti edizioni, tutti i votanti terranno conto esclusivamente dell’operato arbitrale nel proprio voto, e nella massima serietà non si lasceranno fuorviare da considerazioni di altro tipo.

## CENA

La cena è al ristorante “La Rufinella”, presso l'hotel Villa Tuscolana (Via del Tuscolo km 1,500, Frascati).

La cena è parte integrante della gara. Non è possibile partecipare alla gara senza la cena.

Il comitato organizzatore si è negli anni sottoposto a lunghe ed estenuanti prove di numerosi ristoranti prima di trovare quello adatto allo spirito della nostra manifestazione. Esso unisce la qualità dei pasti, la tradizione della cucina romana e frascatana, la comoda posizione e lo spazio adatto per le nostre attività goliardiche. Essendo il ristorante dell'hotel convenzionato, chi avrà prenotato lì non avrà bisogno di mettersi alla guida dopo la cena.

Il comitato organizzatore quest’anno migliorerà ulteriormente il menu. Chi ha provato il menu 2015 e quello 2016 è rimasto soddisfatto, ma lo stupiremo ancora.

A titolo indicativo, il menu 2016 era:

- Antipasto misto secondo la tradizione tuscolana e romanesca
- Rigatoni cacio e pepe
- Bucatini all’amatriciana
- Arrosto misto (abbacchio, maiale, etc.) con patate
- Ciambelline al vino
- Caffè e amaro

Il vino è compreso.

È disponibile, in alternativa, un menu estremamente ipocalorico, privo di grassi, zuccheri e quant’altro possa far male alla salute. Per non urtare la sensibilità degli altri commensali, questo menu alternativo sarà servito in un altro luogo. Per raggiungerlo, impostare le seguenti coordinate sul proprio navigatore GPS:

90° 0' 0" N

00° 0' 0" E

## ISCRIZIONE

L'iscrizione alla manifestazione si farà solo sul sito <http://www.frascatischermamaster.it> - non è sufficiente indicare la propria partecipazione su facebook, via email o per telefono, ma occorre compilare la scheda sul sito. Il modulo di prenotazione sarà attivo a giorni.

A chi si iscrive oltre il 1 maggio non sarà possibile garantire gadget e omaggi. Dato il carattere sociale prima che agonistico della manifestazione, si punta ad avere non più di 60 tiratori circa.

L'organizzazione si riserva dunque il diritto di chiudere anticipatamente le iscrizioni per una o tutte le armi.

Per partecipare occorre avere l'età delle categorie Master, e compilare il modulo sul sito web. Per chi è iscritto presso una società schermistica italiana o straniera, è sufficiente aver depositato il certificato medico presso la propria società. Visto il carattere amatoriale e NON COMPETITIVO della manifestazione, è possibile partecipare anche se non si è al momento iscritti a nessuna società, portando con sé un certificato medico per attività sportiva NON agonistica, rilasciato dal proprio medico di famiglia.

La quota d'iscrizione è da pagare sul posto.

Atleta	€ 45	Comprende il torneo, la cena, e tutti i gadget.
Accompagnatore	€ 40	Comprende solo la cena e alcuni gadget.

## PERNOTTAMENTO

L'albergo ufficiale della manifestazione è l'hotel Villa Tuscolana (<http://www.villatuscolana.eu>). Si tratta di un ottimo hotel 4 stelle, in una posizione da cui si gode il panorama dei Castelli Romani e di Roma stessa. Le camere sono molto ampie, e vi è una SPA. Saranno disponibili delle navette.

Il prezzo che ci viene offerto è assolutamente inferiore a quello che troverete sui portali di prenotazione usuali. Uno sconto eccezionale di cui vi consigliamo di approfittare.

I prezzi sono:

Singola	40 euro
Doppia uso singola	50 euro
Doppia	80 euro

L'albergo va prenotato autonomamente, ad uno dei seguenti recapiti:

- email: [info@villatuscolana.com](mailto:info@villatuscolana.com)
- fax: 06-94290221
- tel: 06-942900

Quando chiamate, indicate la convenzione "Master Gola Frascati Scherma", altrimenti vi verrà applicato il prezzo ordinario, molto più alto.

Nell'hotel c'è il Centro Benessere "LIMPHA SPA", e tutti coloro che prenoteranno in convenzione col Master Gola godranno uno sconto del 15% su tutti i tipi di trattamenti effettuati all'interno del centro, nonché sull'ingresso alla cosiddetta zona "Umida" comprendente, piscina di acqua calda con idromassaggio e cascata, bagno turco, sauna finlandese, docce emozionali, zona relax. Sul sito si trovano tutti i trattamenti e servizi disponibili nel centro benessere. La prenotazione del centro va fatta in anticipo.

## VISITA GUIDATA

La domenica mattina è prevista visita guidata.

Visiteremo un importante luogo storico nei dintorni di Frascati, che non vi anticipo. Si tratta di una meta ingiustamente trascurata dai soliti giri turistici. Stiamo anche valutando la visita ad una cantina locale (con degustazione), diversa da quella dell'anno passato.

In fase d'iscrizione, vi preghiamo di indicare se siete interessati alla visita, e anche gli eventuali accompagnatori che vogliono partecipare.

Il prezzo della visita sarà indicato nelle prossime settimane agli iscritti.

## LUOGO DI GARA

La gara si terrà presso la palestra Simoncelli, via VIII Settembre angolo via Telegono, Frascati.

Nel palazzetto (2500 mq) sono presenti 14 pedane elettrificate e una sala separata per la preparazione fisica. Si trova a soli 10 km dal Grande Raccordo Anulare di Roma, ed è vicina alla stazione ferroviaria.

Offre i seguenti servizi:

- Bar
- Armeria
- Preparatore atletico

## COME ARRIVARE:

### IN AUTO:

Prendere il Grande Raccordo Anulare di Roma, fino all'uscita 21 in direzione Frascati. Arrivati a Frascati, alla prima rotonda prendere la seconda uscita (Viale Vittorio Veneto), e alla seconda rotonda prendere la prima uscita (Viale Conti di Tuscolo). Dopo circa 200 metri prendere la prima via a sinistra (Via Cecconi) e percorrerla per circa 500 metri (cambierà nome in Via Telegono). Quando si vede sulla sinistra una sbarra con un vialetto che scende, imbroccarlo per entrare nel parcheggio della palestra.

### IN TRENO:

La palestra si trova a breve distanza dalla stazione ferroviaria di Frascati, dove arriva ogni ora un treno dalla Stazione Termini. Sugeriamo il treno che parte alle 12:54 di sabato; all'arrivo alla stazione di Frascati (13:24) ci sarà qualcuno ad attendervi in auto oppure la navetta dell'hotel (da concordare in anticipo).

## PREMIO "PUPAZZA FRASCATANA"

Frascati è famosa, fra le altre cose, per un dolce: la "Pupazza Frascatana", che raffigura una donna con tre seni, simbolo dell'abbondanza. Esso rappresenta una balia che nasconde fra i due seni "normali" una bottiglia di vino, per far addormentare anche i poppanti più intrattabili... dunque un terzo seno!

Pertanto, la società che contribuirà maggiormente alla manifestazione (inviando il maggior numero di atleti) riceverà questo premio che non ha eguali nelle prove schermistiche di tutto il mondo. Il premio non può essere assegnato a chi già lo ha vinto nelle precedenti edizioni.



## AGGIORNAMENTI

Per aggiornamenti seguire il sito del gruppo Master del Frascati Scherma (in corso di aggiornamento) o l'evento facebook:

<http://www.frascatischermamaster.it>

<https://www.facebook.com/events/1914394935462295/>

## CONTATTI

Gino Lucrezi      [gino-mastergola@lucrezi.net](mailto:gino-mastergola@lucrezi.net)      328-8038360  
Gianluca Zanzot      [szeta@tiscali.it](mailto:szeta@tiscali.it)      328-7075207