

# CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI CROSS

## 1° FASE CDS DI CROSS A/J/P/S

FOLIGNO (PG)

**ATLETICA WINNER FOLIGNO**

17-01-2016

**RITROVO** presso il Ristorante Pizzeria Winner Via Gran Sasso Foligno

- ore: 8.30 GARE assoluti
- ore: 10.00 GARE giovanili

### ORARI GARE:

GARA	ORARIO	DIST.	CATEGORIA	ANNI
<b>A</b>	09.30	5000 m	ASSOLUTE F/JUNIORES F/ALLIEVI-E/ OVER 60	
<b>B</b>	10.00	8000 m	ASSOLUTI M/JUNIOR M/MASTER UNDER 60	
<b>C</b>	11.00	200m	ESORDIENTI C F	2009/2010
<b>D</b>	11.05	200 m	ESORDIENTI C M	2009/2010
<b>E</b>	11.10	400 m	ESORDIENTI B F	2007/2008
<b>F</b>	11.20	400 m	ESORDIENTI B M	2007/2008
<b>G</b>	11.30	600 m	ESORDIENTI A F	2005/2006
<b>H</b>	11.40	600 m	ESORDIENTI A M	2005/2006
<b>I</b>	11.50	1000 m	RAGAZZE	2003/2004
<b>L</b>	12.00	1000 m	RAGAZZI	2003/2004
<b>M</b>	12.10	2000 m	CADETTE	2001/2002
<b>N</b>	12.25	2500 m	CADETTI	2001/2002

### TASSA ISCRIZIONE:

ESORDIENTI – RAGAZZI – CADETTI - ALLIEVI: 3 euro ad atleta

JUNIOR-PROMESSE-SENIOR-MASTER: 6,50 euro a gara

**MODALITA' ISCRIZIONE GARE A/B:** Preiscrizioni Società entro Venerdì 15 Gennaio ore 20,00 e-mail: [atletica.eps@gmail.com](mailto:atletica.eps@gmail.com) o Fax 0742.391710 per i singoli è possibile iscriversi fino a mezz'ora prima della gara esibendo il tesserino FIDAL o EPS.

### MODALITA' ISCRIZIONE GARE C/D/E/F/G/H/I/L/M/N:

Iscrizioni tramite il servizio on line della FIDAL entro le 20.00 di Venerdì' 15/01/2016, verranno accettate iscrizioni il giorno della manifestazione previo pagamento di una tassa di euro 5,00 a gara per tutte la categorie.

**PREMIAZIONI GARE ASSOLUTI  
ORE 11.15:**

I primi 3 assoluti/e con premi in natura.

I primi 10 delle seguenti categorie:

- Assoluti (18-34 anni)
- Sm-35 (35-39 anni)
- Sm-40 (40-44 anni)
- Sm-45 (45-49 anni)
- Sm-50 (50-54 anni)
- Sm-55 (55-59 anni)
- Sm-60 (60-64 anni)
- Sm-65 (65 e oltre)
- Femm. Und/40 (18-39)
- Femm. Over/40 (40 e oltre)

Le prime 3 società.

**PREMIAZIONI GARE GIOVANILI  
ORE 11.45:**

I primi 6 di ogni categoria ESORDIENTI – RAGAZZI – CADETTI - ALLIEVI

**PREMIAZIONI CAMPIONATO REGIONALE:**

**Maglia di Campione Regionale Umbro di Cross 2016 FIDAL:**

Al primo classificato di tutte le categorie Giovanili **Esordienti Ragazzi Cadetti Allievi**:

Al primo classificato delle seguenti categorie **Absolute e master Maschili e Femminili**:

- Junior (18-19 anni)
- Promesse (20-22 anni)
- Assoluti (23-34 anni)
- Sm-35 (35-39 anni)
- Sm-40 (40-44 anni)
- Sm-45 (45-49 anni)
- Sm-50 (50-54 anni)
- Sm-55 (55-59 anni)
- Sm-60 (60-64 anni)
- Sm-65 (65 e oltre)

**COME RAGGIUNGERE IL RITROVO:**

Uscita **FOLIGNO NORD**, proseguire dritto alla prima rotatoria, alla seconda girare a sinistra (direzione ospedale). Il ritrovo è sulla sinistra. Attenersi alle norme sulle limitazioni del traffico emanate dal Comune di Foligno.

**SPOGLIATOI E DOCCE:**

Saranno disponibili 2 tende mobili della Protezione Civile da utilizzare come spogliatoio e sarà possibile fare la doccia presso la Palestra Fisiogym che dista 1 km dal percorso.

**PER INFORMAZIONI:**

AGOSTINO CEPPI: 347.9427176

ROBERTO RAI: 335.6650366

GIORGIO FUSARO: 347.9178813

LEONARDO CARDUCCI (CAT. GIOVANILE): 331.8397030

