

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
A	09.30	5000 m	ASSOLUTE F/JUNIORES F/ALLIEVI-E/ OVER 60	
B	10.00	8000 m	ASSOLUTI M/JUNIOR M/MASTER UNDER 60	
C	11.00	200m	ESORDIENTI C F	2009/2010
D	11.05	200 m	ESORDIENTI C M	2009/2010
E	11.10	400 m	ESORDIENTI B F	2007/2008
F	11.20	400 m	ESORDIENTI B M	2007/2008
G	11.30	600 m	ESORDIENTI A F	2005/2006
H	11.40	600 m	ESORDIENTI A M	2005/2006
I	11.50	1000 m	RAGAZZE	2003/2004
L	12.00	1000 m	RAGAZZI	2003/2004
M	12.10	2000 m	CADETTE	2001/2002
N	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 o Fax 0742.391710 per i singoli è possibile iscriversi fino a mezzora 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 **Assolute 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 RAIÒ: 335.6650366

GIORGIO FUSARO: 347.9178813

LEONARDO CARDUCCI (CAT. GIOVANILE): 331.8397030

