



La soc. A.S.D Spectec Duferco Carispezia, in collaborazione con:

- Comune della Spezia
- Comitato Regionale F.I.D.A.L.
- Comitato Provinciale F.I.D.A.L.
- G.G.G. Regionale e Provinciale
- Federazione Italiana Cronometristi
- Federazione Italiana dei Medici Sportivi

## ORGANIZZA

presso il Parco Sportivo dello Stadio "A. Montagna", Viale Fieschi a La Spezia, **Domenica 17 gennaio 2016:**

- **Campionato Regionale Individuale di Corsa Campestre** per le categorie assolute (allievi, Juniores, Promesse e Seniores), maschile e femminile
- **Prima prova del Campionato Regionale di Societa'** **Prima prova del Campionato Regionale di Societa'** per le categorie assolute (allievi, Juniores, Promesse e Seniores), maschile e femminile
- **Prima prova del Campionato Regionale di Societa'** categorie giovanili (ragazzi e cadetti)
- **Prova unica del Campionato Provinciale di Societa'** categorie giovanili (esordienti, ragazzi e cadetti).

## DISPOSITIVO TECNICO

**RITROVO GARE ESORDIENTI ORE 09,15**

**RITROVO ALTRE CATEGORIE ore 09.45**

ORA	GARA	CATEGORIA	
10.15	600 mt.	Esordienti "B" f/m	CDS Provinciale Open
10.25	600 mt.	Esordienti "A" f/m	CDS Provinciale Open
10.35	1500 mt.	Ragazze	CDS Reg. – CDS Prov.
10.50	1500 mt.	Ragazzi	CDS Reg. – CDS Prov.
11.00	2000 mt.	Cadette	CDS Reg. – CDS Prov.
11.20	2500 mt.	Cadetti	CDS Reg. – CDS Prov.
11.35	4000 mt.	Allieve	<b>Camp. Regionale individuale</b>
12.00	5000 mt.	Allievi/Juniores F	<b>Camp. Regionale individuale</b>
12.30	6000 mt.	Juniores M/Promesse F/Seniores F	<b>Camp. Regionale individuale</b>
13.00	10000 mt.	Promesse M/Seniores M.	<b>Camp. Regionale individuale</b>

**ISCRIZIONI:** - Le iscrizioni (gratuite), gestite dal sistema SIGMA della FIDAL per i Campionati Regionali e Provinciali, dovranno pervenire entro le ore 24,00 di giovedì 14 Gennaio 2016 direttamente alla sezione dedicata nell'on-line della propria società

- Per le gare di **Esordienti (OPEN)** le iscrizioni dovranno essere effettuate entro giovedì 14 gennaio 2016 all'indirizzo mail: [lu.galli@libero.it](mailto:lu.galli@libero.it)

## PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi sei atleti classificati di ogni gara

Per quanto non contemplato in questo programma / dispositivo, si fa riferimento alla sezione dedicata alla Corsa Campestre del Regolamento Regionale 2016.