



## A.S.D. Atletico Monterotondo e A.S.D. Corri Cures

organizzano:

con il PATROCINIO DEL COMUNE DI FARA IN SABINA ASSESSORATO ALLO SPORT

# Il "5.000" degli amici

Sabato 13 Luglio 2024 presso la pista di atletica  
"Amerigo Di Tommaso" Via Villemur Passo Corese (RI)

### Regolamento

Possono partecipare solo i tesserati FIDAL per l'anno in corso  
Sono esclusi i tesserati "Enti di promozione sportiva" e "Runcard"

ISCRIZIONI A NUMERO CHIUSO (fino ad un massimo di 100 iscritti) inviando all'email  
[atleticomrotondo@gmail.com](mailto:atleticomrotondo@gmail.com) entro le ore 20.00 di mercoledì 10 luglio 2024.

- Società: con più di 3 iscritti allegare all'email carta intestata firmata dal presidente.
- Singoli: allegare all'email copia del tesserino rinnovato per l'anno in corso.

All'invio dell'iscrizione si prega di comunicare il minimo risultato nel 5000 degli ultimi 2 anni.  
Quota iscrizione € 10 da versare al ritiro del pettorale il giorno della gara.

### Ritrovo

- Ogni atleta potrà ritirare il proprio pettorale, fino a mezz'ora prima della propria frazione.
- In base al numero degli iscritti le categorie potrebbero essere accorpate con conseguente variazione della partenza di circa 30 minuti.
- Per evitare ritardi e quant'altro, il tempo massimo della frazione di gara è di 30 minuti, dopodiché, gli atleti verranno fermati ed inseriti in classifica.

### Partenze:

**ore 18.40** 55-59 anni (1969-1965)  
**Uomini** 60-64 anni (1964-1960)  
65-69 anni (1959-1955)  
70-74 anni (1954-1950)  
75 in poi (1949 e prec.)

**ore 19.50** 45-49 anni (1979-1975)  
**Donne** 50-54 anni (1974-1970)  
55-59 anni (1969-1965)  
60-64 anni (1964-1960)  
65 in poi (1959 e prec.)

**ore 19.15** 45-49 anni (1979-1975)  
**Uomini** 50-54 anni (1974-1970)

**ore 20.20** 18-34 anni (2006-1990)  
**Donne** 35-39 anni (1989-1985)  
40-44 anni (1984-1980)

**ore 21.00** 18-34 anni (2006-1990)  
**Uomini** 35-39 anni (1989-1985)  
40-44 anni (1984-1980)

Premiazione tra una serie e l'altra – Primi 3 miglior tempi M/F (medaglia e premio in natura) -  
Primi 5 di categoria M/F con medaglia. Per tutti i partecipanti, medaglia ricordo e  
*ricco ristoro, finale per tutti.*

### CRONOMETRAGGIO MANUALE

Classifiche e rilevamento tempi saranno effettuate dai cronometristi e giudici FIDAL.  
Per informazioni: Francesco 347.6123608 – Luciano 392. 2965612

### Servizio spogliatoi e docce

