



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 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

