

100 km's  
international day



TANDEM INDOOR ROWING

Cat. Open, 30-39, 40-49, 50-59, Over 60 Assoluti e PL

DOMENICA 16 NOVEMBRE 2008

FORVM SPORT CENTER - Via Cornelia 493 (Roma)

## 100 km's INTERNATIONAL DAY

GARA DI INDOOR ROWING SULLA DISTANZA DI 100 KM

**DOMENICA 16 NOVEMBRE 2008**

**ROMA (Italy)**

**FORVM SPORT CENTER**

Via Cornelia 493 - Roma

### **Tandem**

Categorie:

**Maschile e Femminile**

**Open, 30-39, 40-49, 50-59, Over60 - Assoluti e Pesì Leggeri**

# BANDO GARA 100K TANDEM

E' organizzata una gara di Indoor rowing sulla distanza figurativa di **100.000 m** su Concept2 indoor rower, aperta a tutti coloro che siano in possesso di certificato medico di buona salute.

**SEDE DI GARA:** FORVM SPORT CENTER, via Cornelia 493, Roma, **domenica 16 novembre 2008**, alle ore **10.00**. Il ritrovo e l'accreditamento sono previsti a partire dalle ore 8.30. La durata massima della gara è tassativamente di 8 ore.

**TIPOLOGIA DI GARA:** TANDEM (staffetta composta da due persone), con cambi liberi, categorie maschile e femminile. L'impostazione del damper è libera, ma è vietato variarla, pena la squalifica, durante il corso della gara. E' fatto obbligo ai due componenti del Tandem indossare una divisa identica per colore ed eventuali scritte. Per quanto non esplicitato, si rimanda al regolamento internazionale.

**CATEGORIE:** Open, Open PL, 30-39, 30-39 PL, 40-49, 40-49 PL, 50-59, 50-59 PL, Over 60, Over 60 PL, maschili e femminili. La categoria di appartenenza, laddove fosse diversa per i due atleti, sarà determinata dall'età dell'atleta più giovane. Il **controllo del peso** della categoria Pesi Leggeri (uomini massimo kg. 75, donne kg. 61,5) sarà effettuato **fino a 30 minuti** prima dell'orario ufficiale di gara. Gli atleti iscritti come pesi leggeri che non dovessero effettuare il controllo del peso pre-gara o che non rientrassero nel limite di peso, gareggeranno nella gara in cui sono iscritti, ma il loro tempo verrà inserito fuori classifica. I tempi ottenuti saranno validi e verificati per il ranking mondiale Concept2 e per gli eventuali record mondiali 100K Ultra-marathon.

([http://www.concept2.com/us/racing/records/ultra\\_records.asp](http://www.concept2.com/us/racing/records/ultra_records.asp)).

**ISCRIZIONI:** verranno accettate le iscrizioni delle prime 30 coppie pervenute **entro le ore 24.00 del 10 novembre 2008**, via mail all'indirizzo **andreac1984@virgilio.it**, specificando nome, cognome, società di appartenenza (o nominativo tandem), data di nascita, peso, categoria. La quota di partecipazione alla competizione è di **euro 10,00** a persona da versare al momento dell'accreditamento, entro quaranta minuti dall'inizio della gara. Per l'accreditamento è indispensabile esibire il certificato di sana e robusta costituzione e un documento di identità valido.

**PREMI:** per i primi tre tandem classificati di ogni categoria. E' prevista altresì una **medaglia di partecipazione** per tutti coloro che porteranno a termine la prova.

**RISULTATI E FOTOGRAFIE:** saranno disponibili sui siti [www.concept2.it](http://www.concept2.it) e [www.rowingsport.it](http://www.rowingsport.it).