



***DOMENICA 03 MARZO 2013***

***3° "THE MILE GRAND PRIX"***

***UN MIGLIO 1609 M.***

***SINGOLO E A STAFFETTA***

***01) SEDE DI GARA: Centro Olimpia Città dello Sport***

***Via Pontinia km.30 Pomezia***

***02) DISTANZA GARA: Un miglio (1609 metri)***

**03) TIPOLOGIA GARA:** *Singolo con suddivisione in categorie maschili/femminili e per peso.*

*Staffetta con equipaggi composti da quattro atleti.*

**04) CATEGORIE:** **SINGOLO**

*– 29 maschile / femminile PL e HW*

*30 – 39 maschile / femminile PL e HW*

*40 – 49 maschile / femminile PL e HW*

*50 – 59 maschile / femminile PL e HW*

*60 - maschile / femminile PL e HW*

### **STAFFETTA**

*Maschile / femminile PL e HW*

*Staffetta 400m.x4*

*4 componenti per squadra con cambi ogni 400m.*

**05) Il controllo del peso (femminile PL fino 61,50 Kg. - maschile PL fino 75 Kg.) potrà essere effettuato fino a mezz'ora prima dell'inizio della gara.**

*06) I partecipanti devono essere in possesso di certificato medico per attività agonistica e un documento di identità valido. In assenza di certificato medico bisognerà compilare l'apposito modulo di scarico di responsabilità*

*07) Verranno assegnati premi al 1° - 2° - 3° classificato di ogni categoria*

*08) Le gare si disputeranno su remoergometri Concept 2 modello E*

*09) ORARIO: Singolo inizio ore 10:00  
Staffetta inizio ore 12:00*

*10) Per informazioni ed iscrizioni contattare Fabrizio (3802080444 [miglio1609@hotmail.it](mailto:miglio1609@hotmail.it)) oppure Alessandro (3338398320 [miglio1609@hotmail.it](mailto:miglio1609@hotmail.it)). Le iscrizioni dovranno pervenire entro le 24:00 di VENERDI' 01 MARZO 2013 specificando: Nome e cognome, luogo e data di nascita, peso, club di appartenenza dell'atleta partecipante, nome del team (nel caso di staffetta) e Nome e Cognome e telefono di un referente responsabile*

***11) ISCRIZIONI: Per il singolo Euro 10,00***

***Per la staffetta Euro 30,00 (ad equipaggio)***

***Per tutta la durata della manifestazione sarà in funzione un bar – ristoro all'interno della struttura***