



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) oppure Alessandro (3338398320 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