

# 1^ Capo Cross

19 Febbraio 2012 Capo d'Orlando (Messina)

*Campionato Regionale Masters Individuale e di Società*

1^ Prova Grand Prix Regionale 2012 di Corsa

## REGOLAMENTO

Il Comitato Regionale FIDAL Sicilia indice e l'A.S.D. Podistica Capo d'Orlando organizzano, con il patrocinio del Comune di Capo d'Orlando, la 1^ Capo Cross, valida come Campionato Regionale Masters Individuale e di Società e 1^ Prova Grand Prix Regionale 2012 di Corsa.

Alla manifestazione possono partecipare tutti gli atleti regolarmente tesserati alla FIDAL, in regola con le norme sanitarie per l'attività agonistica 2012.

Il programma Tecnico prevede lo svolgimento della gara sulla distanza di Km 4,8 per le donne e gli over 60 e di Km 6,4 per i masters. La competizione si svolgerà su un tracciato in sterrato sito in contrada Pissi, zona stadio Comunale "C. Micale", adiacente la via Consolare Antica (a 3 chilometri dallo svincolo autostradale di Rocca di Capri Leone – Capo d'Orlando Ovest della A20 Messina Palermo).

**LE ISCRIZIONI:** dovranno pervenire entro **mercoledì 15 Febbraio 2012** al numero di fax: 095.29.37.008 oppure per E-Mail [sicilia@tds-live.com](mailto:sicilia@tds-live.com), sull'apposito modulo debitamente compilato: n° di tessera, nome, cognome, anno di nascita, categoria, a firma del presidente di società. La tassa gara è di € 6,00 per ogni atleta da versare al momento del ritiro del pettorale.

I pettorali potranno essere ritirati da un responsabile della società il giorno stesso della gara a partire dalle ore 8:30, esclusivamente in blocco e senza nessuna variazione. Ad ogni atleta verrà consegnato un chip che dovrà essere restituito all'arrivo, per la mancata consegna sarà applicata un'ammenda di € 18.00

**PERCORSO** circuito sterrato di Km 1.6 da ripetere 3 o 4 volte a seconda delle categorie.

### **PROGRAMMA ORARIO:**

Ore 08.30 Riunione Giuria e Concorrenti (Piazza antistante lo Stadio Comunale "C. Micale")

Ore 09.30 Partenza Batteria Donne + OverMM60 - 4,8km

Ore 10.15 Partenza Batteria Uomini da MM45 a MM55 - 6,4km

Ore 11.05 Partenza Batteria Uomini da TM a MM40 - 6,4km

Ore 12.00 Premiazione

*Il pacco gara si potrà ritirare solo dopo l'arrivo, previa consegna del chip di gara.*

**PREMIAZIONE:** saranno premiati i primi 3 classificati di ogni categoria e le prime tre società maschili e femminili.

**SERVIZI PER ATLETI:** servizio docce presso lo stadio "C. Micale" (davanti partenza/arrivo).

**INFORMAZIONI:** Cinzia Sonsogno (Pres.) 3278105319

*ALBERGHI: Per sistemazione in alloggi con trattamento B&B rivolgersi al presidente Cinzia Sonsogno.*

**RISTORANTI:** "Il Gabbiano" zona partenza/arrivo tel. 0941902066 – Citare convenzione per atleti e accompagnatori.

Opzione 1) Pranzo € 22,00: Antipasto, Primo, Secondo di carne, Bevande.

Opzione 2) Pizza € 10,00: Pizza, Bruschette e Patatine, Bibita.

Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme statutarie della Fidal