

**CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI CROSS**  
**1° FASE CDS DI CROSS A/J/P/S**  
**FOLIGNO (PG)**  
**ATLETICA WINNER FOLIGNO**  
**20-01-2019**

**RITROVO** presso il Ristorante Pizzeria Winner Via Gran Sasso Foligno

- ore: 8.30 GARE assoluti
- ore: 10.00 GARE giovanili

**ORARI GARE:**

ORARIO	DIST.	CATEGORIA	ANNI
09.15	3000 m	ALLIEVE - CROSS CORTO ASSOLUTI/E	
09.30	5000 m	ALLIEVI - JUNIORES F - - ASSOLUTE F - MASTER OVER 60 M	
10.00	8000 m	JUNIOR M - ASSOLUTI M - MASTER UNDER 60 M	
11.00	200m	ESORDIENTI 6 F	2012/2013
11.05	200 m	ESORDIENTI 6 M	2012/2013
11.10	400 m	ESORDIENTI 8 F	2010/2011
11.20	400 m	ESORDIENTI 8 M	2010/2011
11.30	600 m	ESORDIENTI 10 F	2009/2008
11.40	600 m	ESORDIENTI 10 M	2009/2008
11.50	1000 m	RAGAZZE	2007/2006
12.00	1000 m	RAGAZZI	2007/2006
12.10	2000 m	CADETTE	2004/2005
12.25	3000 m	CADETTI	2004/2005

**NOTA BENE:** La partecipazione al CROSS **CORTO ASSOLUTI/E (3000m)** NON PREVEDE L'ASSEGNAZIONE DEI PUNTEGGI per il Criterium Umbro di Corsa Campestre

**TASSA ISCRIZIONE:**

ESORDIENTI - RAGAZZI - CADETTI - ALLIEVI: 4 euro ad atleta

JUNIOR-PROMESSE-SENIOR-MASTER: 7,00 euro a gara

**MODALITA' ISCRIZIONE GARE**

**a)** per le Categorie : Cadetti/e - Ragazzi/e - Esordienti M/F - Allievi/e - Juniores M/F e per gli "**Assoluti M/F CHE INTENDONO PARTECIPARE AL CROSS CORTO**", ISCRIZIONI tramite il servizio on line della FIDAL entro le 20.00 di Venerdì' 18/01/2019, verranno accettate iscrizioni il giorno della manifestazione previo pagamento di una tassa di euro 5,00 a gara per tutte la categorie.

**b)** Per gli "Assoluti M/F che **NON PARTECIPANO AL CROSS CORTO**" per i MASTER UNDER 60 M e per i MASTER OVER 60 M, ISCRIZIONI sul sito della Dream Runners oppure il giorno stesso della manifestazione.

**PREMIAZIONI GARE ASSOLUTI  
ORE 11.15:**

I primi 3 assoluti/e con premi in natura.  
I primi 10 delle seguenti categorie:

- Assoluti (18-34 anni)
- Sm-35 (35-39 anni)
- Sm-40 (40-44 anni)
- Sm-45 (45-49 anni)
- Sm-50 (50-54 anni)
- Sm-55 (55-59 anni)
- Sm-60 (60-64 anni)
- Sm-65 (65 e oltre)
- Femm. Und/40 (18-39)
- Femm. Over/40 (40 e oltre)

Le prime 3 società.

**PREMIAZIONI GARE GIOVANILI  
ORE 11.45:**

I primi 10 della categoria ESORDIENTI i primi 6 delle categorie RAGAZZI - CADETTI - ALLIEVI

---

**PREMIAZIONI CAMPIONATO REGIONALE:**

**Maglia di Campione Regionale Umbro di Cross 2019 FIDAL:**

Al primo classificato di tutte le categorie Giovanili **Esordienti Ragazzi Cadetti Allievi:**

Al primo classificato delle seguenti categorie **Assolute e master Maschili e Femminili:**

- Junior (18-19 anni)
- Promesse (20-22 anni)
- Assoluti (23-34 anni)
- Sm-35 (35-39 anni)
- Sm-40 (40-44 anni)
- Sm-45 (45-49 anni)
- Sm-50 (50-54 anni)
- Sm-55 (55-59 anni)
- Sm-60 (60-64 anni)
- Sm-65 (65 e oltre)

**COME RAGGIUNGERE IL RITROVO:**

Uscita **FOLIGNO NORD**, proseguire dritto alla prima rotatoria, alla seconda girare a sinistra (direzione ospedale). Il ritrovo è sulla sinistra. Attenersi alle norme sulle limitazioni del traffico emanate dal Comune di Foligno.

**SPOGLIATOI E DOCCE:**

Sarà possibile fare la doccia presso la Palestra Fisiogym che dista 1 km dal percorso.

**PER INFORMAZIONI:**

STEFANO TOFI dopo le 16.30: 339.8978116 GIORGIO FUSARO: 347.9178813 MAURIZIO CANDELLORI (CAT. GIOVANILE): 329.949/7927