



3ª EDIZIONE

19

**agosto
2017**

Ottimo Test in Preparazione
della "MezzaMaratona" del VCO

MERGOZZO

Running & Nordic Walking
1,5km - 8km - 17,5km

NEL SUGGERITIVO
SCENARIO DELLE RIVE
DEL TOCE

UNA FANTASTICA
CORSA NELLA NATURA
ALLA SCOPERTA DEL
FIUME

RITROVO:
ORE 15:00
PRESSO IL NUOVO CAMPO
SPORTIVO DI MERGOZZO

PARTENZA:
ORE 17:00



SPORTWAY
MEGASTORE

T-SHIRT UFFICIALE
AI PRIMI 500 ISCRITTI
ALLA 17,5KM

REGOLAMENTO

MANIFESTAZIONE NON COMPETITIVA APPROVATA FIDAL

TUTTI POSSONO PARTECIPARVI: TESSERATI E NON

T-SHIRT UFFICIALE
AI PRIMI 500 ISCRITTI
ALLA 17,5KM

RITROVO: ORE 15:00 PRESSO IL NUOVO CAMPO SPORTIVO DI MERGOZZO - **PARTENZA:** ORE 17:00

PERCORSO 17,5 KM: PIANEGGIANTE E OMBREGGIATO SULLA CICLABILE DELLA RIVA SX DEL TOCE FINO ALLA FOCE E RITORNO.

PERCORSO 8 KM: PIANEGGIANTE CON DOPPIO PASSAGGIO SULLA PASSERELLA CHE UNISCE CANDOGLIA AD ORNAVASSO.

PERCORSO MINIGIRO 1,5 KM: ANELLO PIANEGGIANTE INTORNO ALLO STADIO.

ISCRIZIONI FINO A 15 MINUTI PRIMA DELLA PARTENZA

TEMPO MASSIMO: 3 ORE

QUOTA DI PARTECIPAZIONE KM 17,5: € 12,00 CON PRE-ISCRIZIONE, € 15,00 IL GIORNO DELLA GARA

QUOTA DI PARTECIPAZIONE KM 8: € 5,00 ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA

QUOTA DI PARTECIPAZIONE 1,5 KM: € 2,00 ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA

PREMI 17,5 KM: 20 MASCHILI E 10 FEMMINILI - **8 KM:** 10 MASCHILI E 5 FEMMINILI.

TUTTI I PREMI SONO A SORTEGGIO.

PREMI 1,5 KM: PER TUTTI I RAGAZZI/E FINO 14 ANNI

VIGE REGOLAMENTO FIDAL PIEMONTE

PREMIO SPECIALE

LA "MEZZAMARATONA DEL VCO" OFFRE L'ISCRIZIONE GRATUITA PER LA 22^a EDIZIONE DEL 24 SETTEMBRE 2017
AI PRIMI 3 ARRIVATI E ALLE PRIME 3 TRE ARRIVATE DEL PERCORSO DI 17,5 KM. ISCRIZIONE NON CEDIBILE.

RISTORI: PER RISPETTO DELL'AMBIENTE LA CORSA SARÀ IN SEMI-AUTOSUFFICIENZA,
SONO GARANTITI 3 PUNTI DI RIFORNIMENTO CON ACQUA AI KM: 3,5 - 9,5 - 14,5.
NESSUN RIFORNIMENTO INTERMEDIO PER LA KM 8

AL TRAGUARDO RISTORO CON: ACQUA, SALI MINERALI, TÈ BISCOTTI E CROSTATE; A DISPOSIZIONE SPOGLIATOI E DOCCE
AL TERMINE TUTTI A CENA CON LA CUCINA CURATA DAL MERGOZZO CALCIO: PASTA E GRIGLIATA.

LA MANIFESTAZIONE È IN REGOLA CON LE NORME ASSICURATIVE RIGUARDANTI LE MANIFESTAZIONI SPORTIVE;
SI INVITANO COMUNQUE I PARTECIPANTI A MANTENERE UN COMPORTAMENTO ATTO A NON RECARRE DANNI AD ALTRI
E A SE STESSI E RISPETTOSO DELL'AMBIENTE NEL QUALE SI SVOLGE LA MANIFESTAZIONE

INFO: VANNI 349-7314879 - SIMONA 338-6339024 - TELMO 339-1604429

SCHEDA ISCRIZIONE

(COMPILARE LA SCHEDA E CONSEGNARLA AL TAVOLO DELLE ISCRIZIONI)
(VIA E-MAIL: gsggravellonavco@libero.it)

COGNOME

NOME

ANNO DI NASCITA

TELEF.

CON L'ISCRIZIONE SI DICHIARA L'IDONEITÀ A PARTECIPARE A MANIFESTAZIONI PODISTICHE NON COMPETITIVE
E DI ESSERE IN POSSESSO DEL CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO O NON-AGONISTICO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE
IN CORSO DI VALIDITÀ.

☐

KM 17,5 PAGAMENTO AL RITIRO DEL PETTORALE.

FIRMA

AGEVOLA LA TUA ISCRIZIONE SENZA FARE CODE ISCRIVENDOTI A GRAVELLONA TOCE PRESSO:

BAR AL BUCO, SPORTWAY DI GRAVELLONA TOCE, ASD GRAVELLONA VCO, VIA E-MAIL: gsggravellonavco@libero.it

FINO ALLE ORE 20:00 DI GIOVEDÌ 17 AGOSTO