

## REGOLAMENTO THIRTY TRAINING

almostthere organizza la terza edizione della #tt #thirtytraining sabato 6 ottobre 2018: partenza da Pavia arrivo in Darsena a Milano. Un training di 33k aperta a tutti.

Ritrovo ore 7:45 a Milano in Stazione Centrale già pronti per correre. Lasciemo le sacche al nostro personale che ve le farà trovare all'arrivo. A tutti i partecipanti verrà dato un braccialetto numerato. Lo stesso numero sarà riportato sulla sacca che ritirerete al deposito borse. Prendiamo tutti insieme il treno delle ore 8:25 per Pavia.

Scesi dal treno a Pavia faremo un breve briefing, suddivisione dei gruppi in base al passo da tenere durante la corsa di training.

Ai partecipanti è richiesto il loro obiettivo maratona:

obiettivo maratona 3h  
obiettivo maratona 3h15'  
obiettivo maratona 3h30'  
obiettivo maratona 3h45'  
obiettivo maratona 4h  
obiettivo maratona 4h15'  
obiettivo maratona 4h30'

Ogni 5k saranno previsti i ristori e su tutto il percorso ci saranno i cartelli dei chilometri percorsi.

Per chi vorrà ritirarsi è previsto un servizio scopa.

È gradito presentare congiuntamente al modulo di iscrizione, anche il certificato medico agonistico. Questo rappresenterà un requisito di priorità rispetto alle iscrizioni ricevute, qualora si superasse il numero massimo di adesioni, pari a 100.

**almostthere Associazione Sportiva Dilettantistica (A.S.D.)**

v Francesco De Sanctis 34, 20141 Milano |

t +39 02.89 54 68 08 |

f +39 02.89 54 46 86 |

e [info@almostthere.eu](mailto:info@almostthere.eu) |

C.F. 97735680155 |

Codice società FIDAL MI835 |