

REGOLAMENTO TRACK & FRIENDS

1. L'atletica Almosthere A.S.D. organizza "Track & Friends" Meeting non competitivo di gare in pista sulle distanze dei 1.500m, 5.000m e miglio a staffetta riservato agli atleti/e delle categorie FIDAL master maschili e femminili e atleti italiani tesserati per gli enti di promozione sportiva (sezione atletica) nel rispetto delle convenzioni stipulate con la FIDAL . Potranno inoltre partecipare alla manifestazione anche gli atleti non tesserati Fidal in possesso di idoneo certificato medico e scarico di responsabilità. Le staffette dovranno essere composte da quattro atleti : 4 maschi, 4 femmine e miste, delle quali potranno far parte anche gli atleti iscritti alle gare dei 1.500m e 5.000m.
2. La manifestazione è inoltre rivolta alle categorie "**Kids**" Esordienti C-B-A m/f, Ragazzi/e per le quali saranno organizzate delle gare in pista sulla distanza di 400- 600mt e 1000 mt
3. Il Regolamento della manifestazione si adegua alle direttive della Fidal.
4. Le gare saranno disputate presso il campo XXV Aprile di Milano via Cimabue 24 nella giornata di sabato 29 settembre 2018.
5. ISCRIZIONI: entro il 28 settembre 2018
6. Il giorno della gara è obbligatoria la conferma dell'iscrizione .
7. La quota di iscrizione è fissata in € 10,00 per una sola gara (1.500m o 5.000m), € 20,00 miglio a staffetta e € 5 **Kids**. Le iscrizioni dovranno pervenire via posta elettronica a: **info@almostthere.eu** oppure il giorno della manifestazione esclusivamente su modulo allegato completo di tutti i dati richiesti.
8. I pettorali verranno forniti dalla società organizzatrice dal gg. 26 settembre 2018.
9. PREMI : verranno premiati al termine della manifestazione i primi tre tempi assoluti per ogni distanza, il gruppo più numeroso e i migliori tre tempi categoria Kids.
10. Servizi igienici. Presso il Campo XXV Aprile sono disponibili spogliatoi, servizi igienici e docce.
11. ACCESSO AL CAMPO GARA: gli atleti sono obbligati a presentarsi 5 min prima dell'inizio della propria gara, in caso contrario non saranno ammessi alle gare.
12. Durante tutto lo svolgimento delle gare sarà presente un'ambulanza e un medico.

La società organizzatrice e la FIDAL declinano ogni responsabilità per quanto possa accadere ad atleti/e accompagnatori o terzi prima, durante e dopo la manifestazione.

Per una miglior riuscita della manifestazione e nel rispetto dei valori etici e sportivi , per gli atleti Master sono state previste tre categorie di partecipazione in base ai tempi dichiarati al momento dell'iscrizione :

- Tenderfoot under 8:00" sui 1.500m e under 30:00" sui 5.000m
- Runners under 6:30" sui 1.500m e under 25:00" sui 5.000m
- Top under 5:00" sui 1.500m e under 20:00" sui 5.000m

almosthere 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 |

C.F. 97735680155 |

Codice società FIDAL MI835 |

almosthere A.S.D.

Programma gare sabato 29 settembre 2018:

400m cat. esordienti (B-C)

h 15:30 esordienti maschi C
h 15:35 esordienti femmine B
h 15:40 esordienti maschi C
h 15:45 esordienti femmine B

600m cat. esordienti (A)

h 15:50 esordienti A femmine
h 15:55 esordienti A maschi
h 16:00 miglio a staffetta (esordienti M/F)

1000 mt Ragazzi

h 16:10 ragazzi
h 16:15 ragazze

1.500m Donne / Uomini

h 16:30 Tenderfoot 1
h 16:40 Tenderfoot 2
h 16:50 Runners 1
h 17:00 Runners 2
h 17:10 Top 1
h 17:20 Top 2

5.000m Donne / Uomini

h 17:30 Tenderfoot 1
h 17:35 Tenderfoot 2
h 18:10 Runners 1
h 18:40 Runners 2
h 19:10 Top 1
h 19:35 Top 2

5.000m Donne / Uomini

h 16:30 Tenderfoot 1
h 16:35 Tenderfoot 2
h 18:10 Runners 1
h 18:40 Runners 2
h 19:10 Top 1
h 19:35 Top 2

Miglio a staffetta

h 20:00 Staffetta Uomini
h 20:10 Staffetta Donne
h 20:20 Staffetta Mista

Premiazioni al termine manifestazione

almosthere 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 |

C.F. 97735680155 |

Codice società FIDAL MI835 |