



# FESTEGGIA IL PERIODO NATALIZIO

CON IL

# GS LE PANCHE CASTELQUARTO

**SCEGLI LA PROVA CHE PIÙ TI PIACE ISCRIVITI E GAREGGIA:**



Dal 14 dicembre 2020 al 15 gennaio 2021 il GS Le Panche Castelquarto ti invita a cimentarti nelle seguenti prove:

## **1) Classifica a km: TUTTI I KM CHE VUOI**

A partire dal 14 dicembre e fino al 15 gennaio incluso, potrete correre tutti i giorni su qualsiasi tipo di percorso, quello che più amate, asfalto, sterrato, e per quanti km vorrete. A fine allenamento dovrete inviare una mail a [iscrizioni@lepanchecastelquarto.it](mailto:iscrizioni@lepanchecastelquarto.it) con i km totali percorsi. Saranno premiati i primi cinque atleti/e che avranno percorso il maggior numero di chilometri totali.

## **2) MIGLIORA IL TUO TEMPO**

Potrete cimentarvi su un 5000 m. Il percorso proposto è al parco delle cascine che potrete trovare su:

[www.lepanchecastelquarto.it/fn/extra/mytrack.htm?run/Cascine5000m.gpx](http://www.lepanchecastelquarto.it/fn/extra/mytrack.htm?run/Cascine5000m.gpx)

Chi è fuori Comune e vuole partecipare a questa corsa deve mandare il tracciato di 5000 m esatti che vuole percorrere. Si può ripetere la prova non più di tre volte. Il tempo migliore concorrerà alla classifica finale. Saranno premiati i primi 3 tempi migliori M/F.

Saranno premiati, inoltre, i primi tre "miglioramenti" maschili e femminili.

## **3) GLI 800 IN PISTA**

A partire dal 16 dicembre, tutti i mercoledì e i venerdì dalle ore 18:45 alle ore 19:30, potrete partecipare agli 800 in pista. A seconda del numero dei partecipanti verranno effettuate più batterie. Ogni batteria sarà formata da 4 atleti.

Passeranno il turno i primi atleti di ogni batteria e i secondi miglior tempi. La finale si terrà venerdì 15 gennaio 2021.

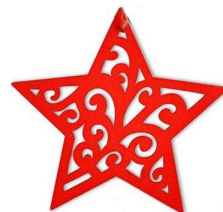
## **4) I VIDEO CHE PASSIONE!**

Realizza un mini video di una seduta di allenamento, del "tuo natale", ecc. e invia il link a [iscrizioni@lepanchecastelquarto.it](mailto:iscrizioni@lepanchecastelquarto.it) per poterlo scaricare e pubblicare sul nostro sito web. Saranno premiati i tre video più originali e spiritosi.

## **ISCRIZIONI**

Per partecipare basta mandare una mail a: [iscrizioni@lepanchecastelquarto.it](mailto:iscrizioni@lepanchecastelquarto.it) nella quale devono essere indicati:

- Nome, cognome e anno di nascita
- Gara/gare prescelte
- Per gli 800 m indicare anche il vostro tempo min/km e i giorni in cui siete disponibili
- Per i 5000 indicare il giorno in cui effettuerete le prove.



Ad ogni concorrente verrà assegnato un numero di pettorale da indossare durante le prove.

Al termine di ogni allenamento, i partecipanti alla **“Classifica a km. TUTTI I KM CHE VUOI”** e a **“Migliora il tuo tempo”** dovranno inviare per mail a [iscrizioni@lepanchecastelquarto.it](mailto:iscrizioni@lepanchecastelquarto.it) il tempo impiegato o i km percorsi. Se possibile, allegare anche il vostro **tracciato in formato GPX o equivalente**. Se lo desiderate potete inviarci anche una vostra foto in corsa, che sarà pubblicata sul nostro sito.



## QUOTA DI ISCRIZIONE

L'iscrizione è gratuita, tuttavia, coloro che volessero sostenere il Circolo “Le Panche” possono fare una donazione di 2 € al seguente IBAN: **IT96V 03069 09606 10000 0136507** con causale **“FESTEGGIA IL NATALE” - DONAZIONE AL CAMPINO**

## PARTENZE

Da lunedì 14 dicembre 2020 a venerdì 15 gennaio 2021, compresi.

## CLASSIFICHE

Periodicamente saranno pubblicate le classifiche parziali su [www.lepanchecastelquarto.it](http://www.lepanchecastelquarto.it). Al termine verranno stilate le classifiche finali delle varie prove con i km e i tempi che ci avrete inviato, e pubblicate su [www.lepanchecastelquarto.it](http://www.lepanchecastelquarto.it)

## PREMIAZIONI

Le premiazioni si terranno, rispettando le norme per il contenimento del coronavirus (distanziamento sociale, obbligo mascherina, ecc.) mercoledì 20 gennaio.

Ognuno è responsabile per se stesso, ma per la buona riuscita della “manifestazione” occorre la massima correttezza e onestà di tutti i partecipanti.

Si richiamano i partecipanti all'osservanza delle regole per contenere la diffusione del coronavirus, in particolare a mantenere le distanze di sicurezza di almeno 2 metri, oltre all'osservanza del codice della strada.

**All'evento (esclusi gli 800 in pista) possono partecipare anche i nostri amici podisti di altri gruppi sportivi o liberi**

Non potranno partecipare podisti provenienti da altre regioni.

