



IL G.S. LE PANCHE CASTELQUARTO

ORGANIZZA LA

1° CORSA A COPPIE VIRTUALE

PERCORSO

L'esatto percorso (7 km) lo potete trovare su www.lepanchecastelquarto.it sotto il menù La Società/Le nostre corse, o al seguente link: <https://www.lepanchecastelquarto.it/fn/extra/mytrack.htm?run/2018-05-08 Trofeo Ariani a Coppie.gpx>

ISCRIZIONI

Per partecipare basta mandare una mail a: iscrizioni@lepanchecastelquarto.it nella quale devono essere indicati:

- ✓ Nome, cognome e anno di nascita dei due partecipanti
- ✓ Data e ora scelta per l'allenamento (almeno indicativamente)

Nel caso che ci siano troppe persone sul percorso nel giorno e ora comunicati, sarete avvisati e invitati a modificare la scelta. Sarà assegnato un numero di pettorale.

- Al termine del percorso i partecipanti dovranno **inviare per mail, entro il 21 Giugno 2020, il tempo impiegato.**
- Se non si arriva assieme, **il tempo va preso all'arrivo del secondo compagno.**
- 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.

Per coloro che non hanno compagni che possono correre lo stesso giorno, al fine della classifica verrà fatta la media dei due tempi.

QUOTA DI ISCRIZIONE

L'iscrizione è gratuita; tuttavia, coloro che volessero sostenere il Circolo "Le Panche" possono fare una donazione di almeno 2 € a questo IBAN: **IT96V 03069 09606 10000 0136507** con causale "CORSA A COPPIE - DONAZIONE AL CAMPINO"

PARTENZA

Da lunedì 25 Maggio a domenica 21 Giugno 2020, da Via Aselli, Firenze. Arrivo in Via Grifeo.

CLASSIFICA

Al termine verrà stilata la classifica finale con i tempi che ci avrete inviato, e pubblicata su www.lepanchecastelquarto.it

PREMIAZIONI

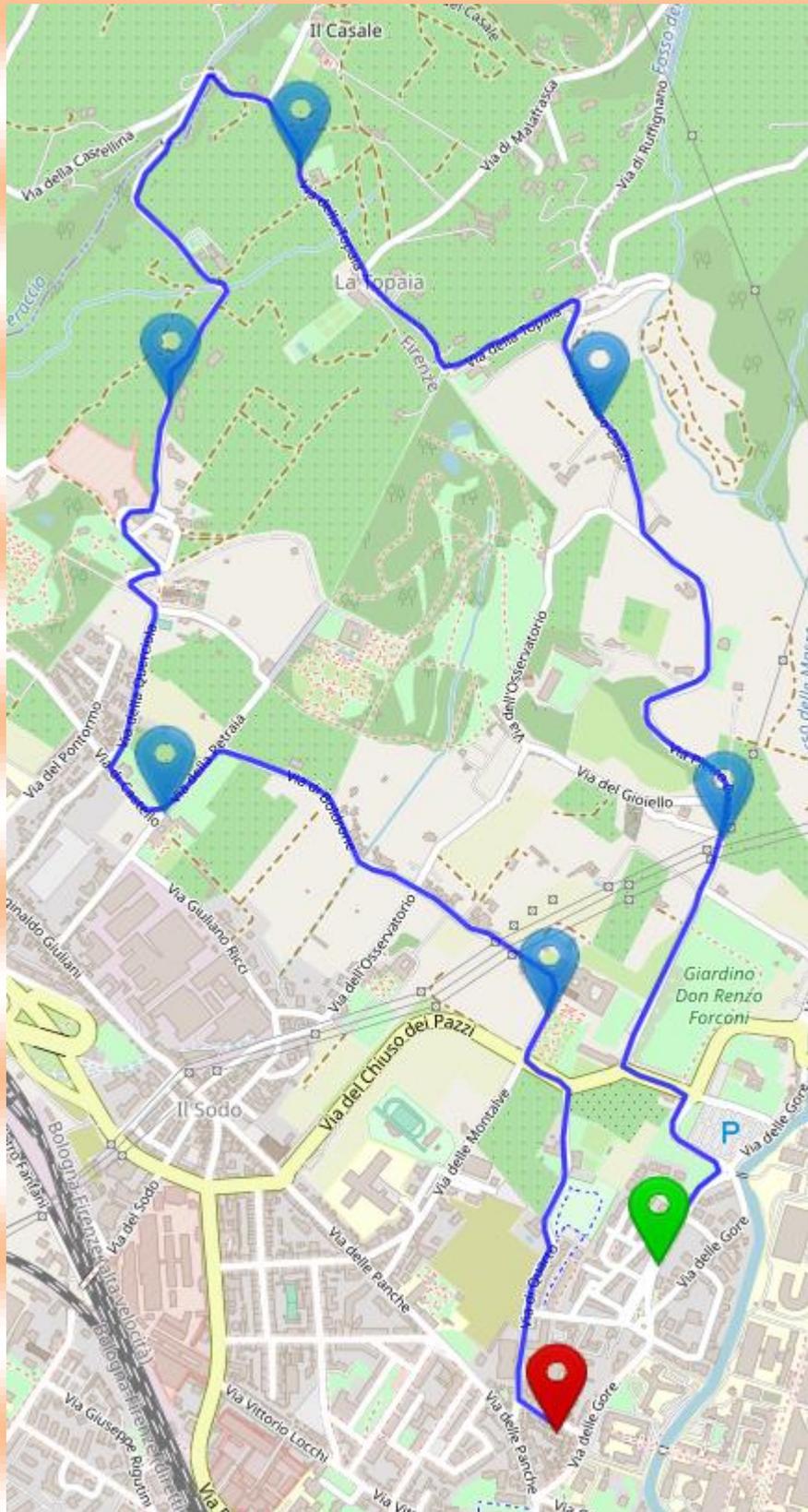
Saranno premiati, con iscrizioni gratuite a una delle prossime gare a scelta organizzate dal GS Le Panche Castelquarto, le categorie:

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| - Assolute femminili 3 coppie | - Assoluti maschili 3 coppie | - Miste uomo-donna 3 coppie |
| - Veterane femminili 3 coppie | - Veterani maschili 3 coppie | - (*) FF 3 coppie |
| - Argento femminili 3 coppie | - Argento maschili 3 coppie | |
| - Oro femminili 3 coppie | - Oro maschili 3 coppie | |

(*) FF = Fuori forma: rientrano in questa categoria coloro che nel periodo di quarantena sono ingrassati almeno 5 kg (somma dei pesi dei due partecipanti, sulla fiducia!)

Ognuno è responsabile per sé stesso, ma per la buona riuscita della "1° corsa a coppie virtuale" occorre la massima correttezza e onestà di tutti i partecipanti nel rilevamento dei tempi e nel rispetto del percorso.

Partenza via Aselli, via delle Gore, via della Quietè, via P. Dazzi, via della Topaia, via della Covacchia, via S. Michele a Castello, via della Querciola, via di Castello, via delle Pietraia, via di Boldrone, via delle Montalve, via della Quietè, via di Quarto, via Grifeo Arrivo.



Si richiamano tutti 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. Non potranno partecipare podisti provenienti da altre regioni.

BUON DIVERTIMENTO!!!