



15° CROSS ALTOPIANO DELLE MANIE 2010

14 FEBBRAIO 2010

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE E DI SOCIETA' MASTER

ORARI

Ore 9.00	ritrovo e <u>conferma iscrizioni</u>
Ore 10.00	MM35 + MM40.....km 6
Ore 10.30	MM45 + MM50.....km 6
Ore 11.00	MM55 e oltre.....km 6
Ore 11.30	Tutte le categorie Femminili.....km 4

Iscrizioni :

entro le 21.00 di giovedì 11 febbraio all'indirizzo

E-Mail Primodel@alice.it oppure

al Fax N°019-694121 (solo fax non informazioni)

Ritrovo presso il ristorante “da FERRIN” in località Le Manie

(per chi proviene dall'autostrada ,uscita al casello di Spotorno e seguire le indicazioni per Vezzi Portio > Voze > le Manie)

Chi desiderasse fermarsi a pranzare al ristorante può prenotare al numero 019-698473 (solo prenotazioni non iscrizioni)

N.B.Gli atleti e le società devono fornirsi di spilli e restituire il numero di gara alla fine della stessa.

N.B. Atleti delle categorie assolute (A-J-S) o atleti tesserati in altre regioni NON possono gareggiare.

REGOLAMENTO CDS CROSS MASTER 2010

Norme di partecipazione

Possono partecipare gli atleti/e tesserati alla categoria Master.

Gli atleti tesserati alla categoria Amatori possono partecipare, ma non portano punti alla classifica del CDS. E NON è previsto per loro il titolo di campione Regionale

Ogni Società può iscrivere un numero illimitato di atleti.

Norme di classifica valida per il CDS

Le Società per classificarsi devono schierare un minimo di 4 atleti/e ed avere almeno un atleta classificato per fascia d'età.

Porta punti alla Società l'atleta miglior classificato per fascia d'età.

Le fasce d'età sono così divise:

a)M1 relativa alle categorie accorpate M35-M40 e F1 relativa alle categorie accorpate F35-F40

a)M2 relativa alle categorie accorpate M45-M50 e F2 relativa alle categorie accorpate F45-F50

a)M3 relativa alle categorie accorpate M55 e oltre e F3 relativa alle categorie accorpate F55 e oltre.

Per ciascuna fascia d'età sono assegnati seguenti punteggi (1 al primo, 2 al secondo, 3 al terzo...).

In caso di parità nella classifica complessiva si terrà conto del miglior punteggio individuale. Se la parità permane si terrà conto del secondo migliore punteggio e così via fino a che la parità non verrà risolta.

Saranno premiati in primi tre classificati di ogni categoria maschile femminile con medaglia e maglia di campione ligure al primo e le prime tre società maschili e femminili con coppa.