



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale LAZIO**

*DISPOSITIVO TECNICO – ORGANIZZATIVO*

## **CDS MASTER CROSS – 1a prova**

**VARIAZIONE PROGRAMMA ORARIO**

+ CDS Provinciale Frosinone

*CECCANO, 9 Febbraio 2014*

**ORGANIZZAZIONE:** COMITATO PROVINCIALE FIDAL FROSINONE Tel 0776/856090. Resp. Org. Augusto Terranova - tel. 334-9449999 – email ago@officine.it

**LUOGO GARA:** *Campo Atletica "A. Vespasiani" CECCANO Località Passo Del Cardinale (adiacente palazzetto dello sport)*

**GARA ONLINE:** CDS MASTER CROSS – 1° Fase – Domenica 9 febbraio 2014. Riferimento per le iscrizioni online **ID 605979** – primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili.

CDS PROVINCIALE – Domenica 9 febbraio 2014 Riferimento per le iscrizioni online **ID 606182** – primo campo a sinistra che ordina l'elenco delle gare disponibili.

**ISCRIZIONI:** Le iscrizioni potranno essere effettuate esclusivamente Online attraverso il sito federale nella sezione Servizi Online. Per eventuali problemi e informazioni procedurali contattare il referente iscrizioni telefonicamente.  
**Le iscrizioni termineranno Giovedì 6 Febbraio 2014 alle ore 24:00.**

**PUBBLICAZIONE** l'elenco degli iscritti sarà pubblicato Venerdì 7 Febbraio 2014 sul sito Regionale,

**ISCRIZIONI:** dopo le ore 15:00. Raccomandiamo a tutti di verificare l'esattezza delle operazioni di iscrizione svolte online.

**RITIRO ISCRIZIONI:** entro 60' prima dell'inizio della gara.

**REFERENTI:** **Ref. Organizzativo:** Agostino Terranova - cell. 334/9449999

**Ref. Tecnico:** Lucio Farletti – tel. 333-1010548

**Ref. Iscrizioni:** Luigi Botticelli – cell. 335/7624042 – Email: [botticelli@fidallazio.it](mailto:botticelli@fidallazio.it)

**DISTANZE GARA:** **M35-M40-M45-M50-M55** = Km 6

**M60 ed oltre** = Km 4

**F35-F40-F45-F50-F55** = Km 4

**F60 ed oltre** = Km 4

**PREMIAZIONI GARE PROVINCIALI:** sono premiati con medaglia per ogni categoria i primi tre atleti/e M/F delle seguenti categorie: ragazzi, ragazze, cadetti, cadette, allievi, allieve, assoluti maschile e femminile (JPS).

Nella categoria esordienti riceveranno medaglia di partecipazione tutti i concorrenti.

## **PROGRAMMA ORARIO**

### **ORE 8:45 - RITROVO**

- ore 10:00** 6000 mt – MASTER Masch (M35-M40-M45-M50-M55)  
**ore 10:50** 4000 mt – MASTER Femm/Masch (F35-F40-F45-F50-F55) + M60 ed oltre  
**ore 10:50** **4000 mt – MASTER Femm (F60 ed oltre)**
- ore 11:15** 1500 mt – Ragazzi / Cadette  
**ore 11:30** 2000 mt – Cadetti / Allieve  
**ore 11:45** 1000 mt – Ragazze  
**ore 12:00** **500 mt – Esordienti A/C/B – M/F**  
**ore 12:15** **5000 mt – Allievi / Assoluti M/F**

**NOTA BENE:** i regolamenti del CDS Master di Cross sono consultabili sul sito [www.fidallazio.org](http://www.fidallazio.org) nella sezione dei regolamenti alla pagina 21 e 22

**A** Via Dei Monti Lepini/SS156

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1. Procedi in direzione <b>sudovest</b> su <b>Via Dei Monti Lepini/SS156</b><br>Continua a seguire la SS156<br>Circa 3 min | 2,4 km<br>2,4 km (totale) |
| 2. Svolta a sinistra verso <b>SS156 Dir</b><br>Circa 2 min   | 2,4 km<br>4,8 km (totale) |
| 3. Svolta a destra allo svincolo per <b>Ceccano</b><br>Circa 1 min   | 210 m<br>5,0 km (totale)  |
| 4. Svolta a sinistra e imbocca <b>SS156 Dir</b><br>Circa 1 min   | 1,3 km<br>6,2 km (totale) |
| 5. Svolta a sinistra e imbocca <b>Viale Fabrateria Vetus</b><br>Circa 1 min  | 750 m<br>7,0 km (totale)  |
| 6. Alla rotonda, prendi la <b>3ª uscita</b><br>Circa 45 sec  | 350 m<br>7,3 km (totale)  |

**B** **Campo Rugby Ceccano**  
Via Colle San Paolo, Pantano Cosa Frosinone

