

VILLA LAGARINA

DOMENICA 22 GENNAIO 2023

35° CROSS del CRUS

Campionato Regionale Individuale Assoluti di Cross Corto
Campionato Regionale di Società Giovanile
Gara regionale per le Categorie Master ed esordienti

Il Lagarina Crus Team organizza con l'approvazione della F.I.D.A.L. la 35ª edizione del *Cross del Crus*, gara di corsa campestre aperta a tutte le categorie.

La manifestazione si svolgerà domenica **22/01/2023** presso il campo sportivo di **Villa Lagarina (località Giardini)**, dove funzionerà la segreteria gare per la conferma iscrizioni e il ritiro dei pettorali.

Ritrovo: è fissato alle ore 9,00 (per gli atleti basta 45 minuti prima della propria gara tenendo comunque conto che il programma orario potrebbe subire variazioni).

9.00	RITROVO LOCALITA' GIARDINI	Giri	Distanza
10.00	Master Maschile SM55 e oltre Master Categorie Femminili	Lancio + 2 Lunghi	3.230
10.30	Master Maschili SM35 – SM40 – SM45 – SM50	Lancio + 3 Lunghi	4.730
11.00	Cross corto maschile (Allievi-Junior-Promesse-Senior)	Lancio + 2 Lunghi	3.230
11.20	Cross corto femminile (Allievi-Junior-Promesse-Senior)	Lancio + 2 Lunghi	3.230
11.40	CADETTI (2008-2009)	Lancio + 1 Lungo + 1 Corto	2.330
11.50	CADETTE (2008-2009)	Lancio + 1 Lungo	1.730
12.00	RAGAZZI (2010-2011)	Lancio + 1 Lungo	1.730
12.10	RAGAZZE (2010-2011)	Lancio + 1 Medio	1.150
12.20	Staffetta Giovanile (Rf+Rm+Cf+Cm)	4 x giro Medio	4 x 920
12.40	ESORDIENTI Maschili (2012 e succ.)	Lancio + 1 Corto	830
12.50	ESORDIENTI Femminili (2012 e succ.)	Lancio + 1 Corto	830

Lancio: 230 m

Lungo: 1.500 m

Medio: 920 m

Corto: 600 m

Le gare sono comunque a seguire.

PREMIAZIONI: verranno premiati gli atleti classificati nei primi posti di ogni categoria maschile e femminile. Le premiazioni si svolgeranno al termine di ogni singola gara tranne per gli over35 per i quali si dovrà attendere la predisposizione delle classifiche.

Per le categorie giovanili è obbligatorio indossare la divisa Sociale dell'Atletica Trento, per i nostri Master quella della 5 Stelle.

ISCRIZIONI: La quota di iscrizione è fissata in euro 1,00 per la categoria Esordienti, in euro 3,00 per le categorie Ragazzi e Cadetti e in euro 6,00 per le restanti categorie.

Non si accettano iscrizioni/variazioni il giorno della gara

Il contributo organizzativo sarà calcolato per tutti gli atleti iscritti: se ti iscrivi fai il possibile per partecipare alla gara perché se non vieni dobbiamo comunque pagare il contributo !

Le iscrizioni vanno effettuate obbligatoriamente **entro mercoledì 18 gennaio 2023** contattando Roberto Dorigoni per mail a info@us5stelle.it, in palestra o al cell. 3489164117, la gara è Fidal (Atletica Trento) meno i nostri Seniores che corrono 5 Stelle.

Il Direttivo