ASD "MONTELUPO RUNNERS"
organizza
con il PATROCINIO del
COMUNE di MONTELUPO FIORENTINO

10° STRAMONTELUPO

CORSA PODISTICA COMPETITIVA (km.14,5)

5 km. La Non competitiva e la Camminata Walking
con Milena Megli per l'evento ***"BOSCO in FESTA"***

DOMENICA 11 OTTOBRE 2015

a MONTELUPO FIORENTINO - Ritrovo ore 8,00 e Partenza ore 9,00
in Località TURBONE *(a due km. dal centro di Montelupo)*

INFORMAZIONI :
CIANI Franco tel-392-4794324
ORLANDI tel. 335.7830729 fax 0571-581945
VAIANI Riccardo tel. 339.8120319
Su Facebook : **MONTELUPO RUNNERS**
ISCRIZIONI:
e.mail : Monteluporunners@gmail.com
PREISCRIZIONI per le Società e i Gruppi: entro le ore 20 del 9 Ottobre 2015; per i Singoli Atleti fino a dieci minuti prima della partenza.
Punto Iscrizioni Negozio RUNNINGMANIA
Via Bardini 20 a EMPOLI – Tel.0571-700007
PERCORSO e LOGISTICA
Percorso: centro storico, pista ciclabile lungo fiume Pesa, strada panoramica collinare.
n°3 RISTORI – Partenza e Arrivo nella zona sportiva di Turbone (con Spogliatoi e Docce).
Ampio Parcheggio adiacente zona Part./Arrivo.
ASSISTENZA:
Pubblica Assistenza di Montelupo F.no
Con l'atto d'iscrizione, i partecipanti autocertificano di essere in regola con le norme sanitarie previste per legge.
Vige Regolamento UISP per quanto non citato qui.

QUOTA ISCRIZIONE: CINQUE EURO
(Pacco Gara a tutti i partecipanti)

PREMIO :

- ai primi 40 assoluti uomini
- ai primi 25 veterani uomini
- ai primi 10 argento uomini
- ai primi 3 oro uomini

- alle prime 15 donne assolute
- alle prime 5 veterane donne
- alle prime 3 argento donne

- Per le 3 Squadre con più iscritti
- 1° arrivato/a al GP Montagna

PS. Nella eventualità siano esauriti i pacchi gara confezionati, saranno effettuate solo iscrizioni al costo di 1,00 Euro.

e …. BUON DIVERTIMENTO a TUTTI !!!

La manifestazione verrà effettuata con qualsiasi condizione meteorologica
L'organizzazione si riserva la facoltà di apportare modifiche al programma che si rendessero opportune e declina ogni responsabilità per eventuali danni causati a persone, animali e/o cose, prima, durante e dopo la manifestazione.
PER LA CORSA COMPETITIVA E' RICHIESTO CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITA'

MILENA MEGLI **Campionessa del Mondo Master di MARCIA vi inviata a provare il WALKING : un tipo di camminata che interessa il 90% dei muscoli del corpo, compresi tronco, spalle e braccia. Con l'insegnamento di una corretta tecnica si ottiene un movimento potente, fluido e veloce senza affaticare le articolazioni e con beneficio muscolare e cardiovascolare. Efficace a preservare un ottimale stato di salute e forma fisica. Approfondisci su www.walking-milena.it e.mail : Walking.milena@libero.it**

Running Mania

Via Bardini 20 EMPOLI tel.0571 700007

Ristorante
La Lanterna

PULICA - 50056 Montelupo F.no
via Pulica n. 117, tel. 0571/542021
cell. 333/4921059
CHIUSO IL GIOVEDI E LA DOMENICA SERA

FARMACIA MASINI
Capraia F.na 0571-583947
e-mail : farmacia-masini@virgilio.it

La Bottega Ragionieri
ALIMENTARI di RAGIONIERI Andrea a MONTELUPO via Rovai 14 e via Caverni 26

Agraria Morelli
di Elisa Morelli & C. S.a.S.
Via F.lli Cervi 2/4 - Montelupo F.no
Tel/fax: 0571 541062
Email: agrariamorelli@gmail.com
Articoli per Orto e Giardino
Ferramenta
Mangimi
Pet Food
Accessori Cane&Gatto