



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



12^ STRAMONTELUPO

CORSA PODISTICA COMPETITIVA (km.14,5)

*Affiancata da Non competitiva e Camminata Walking di 6 km
con Milena Megli per l'evento "BOSCO in FESTA"*

domenica 8 ottobre

a MONTELUPO FIORENTINO - località TURBONE

PARTENZA ORE 9,00 (ritrovo a partire dalle ore 8,00)

INFORMAZIONI :

CIANI Franco tel. 392-4794324
ORLANDI tel. 335.7830729 fax 0571-581945
VAIANI Riccardo tel. 339.8120319
Su Facebook : **MONTELUPO RUNNERS**

ISCRIZIONI :

MONTELUPORUNNERS@GMAIL.COM

PREISCRIZIONI: per le Società e i Gruppi
entro il **ven. 6 ottobre** 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

- **Spogliatoi e docce concessi da Società Sportiva
ASD Progresso Calcio**

ASSISTENZA:

Associazione di Volontariato Locale

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 COMPETITIVA CON PACCO GARA - 5 EURO

PREMIO :

- ai primi 30 assoluti uomini
- ai primi 20 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

PS. Nella eventualità che i pacchi gara
confezionati siano esauriti, il giorno della gara
saranno effettuate solo le iscrizioni al costo di
2 euro come per la NON competitiva

e **BUON DIVERTIMENTO a TUTTI !!!**

Ampio Parcheggio adiacente zona Part./Arrivo.

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'



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



NELL'AMBITO DELLA CORSA PODISTICA
STRAMONTELUPO
DOMENICA 8 OTTOBRE 2017

VIENE ORGANIZZATA UNA CAMMINATA
Aperta a tutti

Walking di km 6 con Milena Megli
inserita nell'evento "**BOSCO in FESTA**"

*a MONTELUPO FIORENTINO - in Località **TURBONE***
con Ritrovo ore 8,00 e partenza ore 9,00
ISCRIZIONE sul posto a 2 euro

Percorso Natura nella Pista Ciclabile Lungo il fiume
Pesa, fino agli antichi scavi della villa Romana
Con ristori alla villa Romana e nella zona di partenza e arrivo

MILENA MEGLI (Campionessa del Mondo Master di MARCIA) vi invita 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.walkingmilena.it e.mail : Walking.milena@libero.it

Per informazioni: Milena 329.2021128 - Riccardo 339.8120319 - monteluporunners@gmail.com