



**COMANDO DELLE FORZE OPERATIVE TERRESTRI DI SUPPORTO
COMANDO TRASMISSIONI
46° REGGIMENTO TRASMISSIONI**

**ALLENAMENTO AUTOGESTITO DI 5 KM E 10 KM
“PALERMO DI CORSA CON IL 46°”
6 SETTEMBRE 2019 ORE 05.30**

RITROVO E PARTENZA

Il ritrovo è il 6 settembre alle 05:00 in Piazza del Parlamento (Palazzo dei Normanni). La partenza è alle 05:30 dalla medesima piazza.

PERCORSO E ARRIVO

Il circuito (in allegato “A”), è di circa 5 km da ripetere una o due volte (è data massima libertà al personale partecipante di effettuare un giro per un totale di 5 km o due giri per un totale di 10 km). Si snoderà nel centro città con il duplice obiettivo di celebrare il Percorso Arabo-Normanno, (Patrimonio dell’Umanità) e di consolidare i rapporti tra l’Istituzione militare e la comunità civile della Città di Palermo. Il circuito, prevalentemente pianeggiante, sarà realizzato a "traffico aperto" e terminerà in Piazza del Parlamento (Palazzo dei Normanni).

Sarà garantita l’assistenza sanitaria, con la presenza di un medico e ambulanza del 46° reggimento trasmissioni.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le ASD, gli Enti di Promozione Sportiva, gli Enti Pubblici ecc., a cui è rivolto il presente invito di partecipazione, dovranno inviare entro il 27 agosto 2019 ai seguenti indirizzi email:

caufoai@rgtt46.esercito.difesa.it;

suadsezoai5@rgtt46.esercito.difesa.it;

adpalestra1@rgtt46.esercito.difesa.it;

l’elenco nominativo dei partecipanti in ordine di priorità, compilando il format in allegato “B”.

Alla luce del limitato numero di partecipanti (100 unità) questo reggimento si riserva la possibilità di ridurre il numerico del personale segnalato. Sarà cura di questo reggimento, entro il 2 settembre 2019, inviare alle singole organizzazioni partecipanti l’elenco definitivo.

Si precisa che la partecipazione all’evento è a titolo gratuito. Per ulteriori informazioni è possibile telefonare, dal lunedì al giovedì dalle 08.30 alle 16.00 e il venerdì dalle 08.30 alle 11.30, al numero 091/6658261 o inviare una email all’indirizzo caufoai@rgtt46.esercito.difesa.it.

STRETCHING E RISTORO

Al termine dell’allenamento autogestito, personale istruttore del 46° reggimento trasmissioni effettuerà, insieme ai partecipanti, esercizi di defaticamento e *stretching*.

Inoltre, ai partecipanti sarà garantito un ristoro finale (acqua).

**Noi ci siamo sempre!
Di più, insieme!**