



FIDAL UMBRIA, via Martiri dei Lager 65 (6° piano Palazzo Coni) Perugia 06128,  
tel. 075.500.3625 fax 075.500.9841 p.i.01384571004

## COMITATO REGIONALE UMBRO FIDAL

Calendario invernale e sedi dell'attività di corsa campestre e lanci invernali .

- Sab. 06/02/2010 : Città di Castello : 1a prova Campionato Invernale Lanci .
- Dom. 07/02/2010 : Strozze : C.D.S. ( A-J-P-S ) Cross ( Lungo e Corto per le Categ. P-S-Ms ) + 1a prova C.D.S. ( R-C ) di Cross + contorno Esordienti .
- Dom. 14/02/2009 : Orvieto : Campionati Regionali Individuali di Cross ( Es.-R-C-A-J-P-S ) .
- Sab. 20/02/2010 : Bastia Umbra : 2a prova Campionato Invernale Lanci .
- Dom. 28/02/2010 : Spoleto : 1° Memorial “ Andrea Arcangeli “ + 2a Prova C.D.S. ( R-C ) di Cross + Contorno Es. + Campionati Regionali Individuali Cross Master .
- Sab. 6/ Dom.7/03/2010 : S. Benedetto del Tronto : Finale Nazionale Campionato Invernale Lanci .
- Dom. 07/03/2010 : Formello : Campionati Italiani Cross tutte le categorie + Individuali e per Regioni Cadetti/e .
- Dom. 07/03/2010 : Castiglione del Lago : Campionato Regionale di Maratona su strada .
- Dom. 21/03/2010 : Solomeo : Trofeo “ Associazione Polisportiva Solomeo “ di Corsa su strada , 25a Edizione : Km. 13

Il Regolamento è identico a quello del 2009 tranne che per le seguenti variazioni :

- Le prove a disposizione per il C.D.S. Giovanile ( R-C ) sono due , in programma a Strozze il 7/2/2010 e a Spoleto il 28/2/2010 .
- Le distanze percorse dagli Esordienti saranno leggermente ridotte rispetto a quelle utilizzate nel 2009 .
- Nel Corso dei Campionati Regionali Individuali di Cross Assoluto , gli Allievi percorreranno Km. 4 e le Allieve Km. 3 , mentre per la categoria Ragazzi/e le distanze saranno pressoché simili e cioè intorno a Km. 1,200 .
- La composizione della Rappresentativa Cadetti/e per la finale nazionale del 7/3/2010 a Formello , sarà formata al termine delle due prove a disposizione , di cui la più importante sarà quella di Spoleto del 28/2/2010 .



FIDAL UMBRIA, via Martiri dei Lager 65 (6° piano Palazzo Coni) Perugia 06128,  
tel. 075.500.3625 fax 075.500.9841 p.i.01384571004

Orari del C.D.S. e dei Campionati Regionali Individuali delle Gare di Orvieto e di Strozze, sono i seguenti :

Ritrovo ore 8,30

Ore 9,15 : Juniores M , Km. 6

Ore 9,45 : “ “ F e Allievi M , Km. 4

Ore 10,10 : Allieve F , Km. 3

Ore 10,30 : Esordienti A-B-C M-F ( 200-400-600 )

Ore 11,00 : Ragazzi Km. 1,200

Ore 11,10 : Ragazze Km. 1,200

Ore 11,20 : Cadetti Km. 2,500

Ore 11,35 : Cadette Km. 2,000

Ore 11,45 : P-S-Ms M-F Cross Corto Km. 4

Ore 12,15 : P-S-Ms M Cross Lungo Km. 10 ; F Km. 6

Orari della fase Regionale del Campionato Invernale Lanci di Bastia Umbra .

Ritrovo allo Stadio Comunale ore 15,00

Ore 15,30 Martello C-A-J-P-S-Ms M-F

Ore 15,30 Giavellotto C-A-J-P-S-Ms M-F

Ore 16,30 Disco C-A-J-P-S-Ms M-F