



LIBERTAS OSTIA RUNNER AVIS A.S.D.

Cod. Libertas RM169 - C.O.N.I. Reg. Naz.le n° 76788 - C.F. 97532980584
Sede: c/o LIPU Ostia, ufficio CHM ,Lungomare Duca degli Abruzzi N°84-00121 Roma
- info: e_mail: archiviosciarunner@email.it

Grande Slam “ Trittico di Primavera 2013”

Regolamento:

Per l'anno 2013 viene definito un nuovo Campionato denominato “Trittico di Primavera” basato sui tempi ottenuti dai soci nelle gare:

- Granai Run
- Appia Run
- Sulle Orme di Enea

Alla classifica accederanno tutti i soci che avranno effettuato almeno 2 delle gare previste.

Il tempo ottenuto nella singola gara verrà compensato con minuti di abbuono da applicare sul real time in base alla categoria di appartenenza dell'atleta.

I tempi di compensazione da applicare, ricavati dal sito <http://www.epodismo.com>, sono:

Categorie Maschili

Categ.	Min. abbuono
Assoluti	0
M30	0.20
M35	2.00
M40	3.40
M45	5.20
M50	7.00
M55	8.40
M60	11.00
M65	13.30
M70	16.00

Categorie Femminili

Categ.	Min. abbuono
Assoluti	0
MF30	1.20
MF35	3.00
MF40	5.30
MF45	8.00
MF50	10.30
MF55	13.00
MF60	15.30
MF65	17.30
MF70	20.00

In caso di mancata partecipazione ad una delle gare indicate verrà attribuito il tempo dell'ultimo atleta “Ostia Runner” classificato nella gara + 10 minuti.

Verranno stilate due classifiche distinte per sesso.

Dalla premiazioni verranno esclusi i primi tre atleti classificati nel Campionato Sociale 2013.