

START VILLA BERNAROLI ORE 9:00

Allenamento lungo collettivo
su circuito,
da ripetere a piacimento



DOMENICA 29 GENNAIO 2023



La Podistica Pontelungo Bologna ASD organizza:

DOMENICA 29 GENNAIO 2023

ROAD TO BOLOGNA MARATHON

Allenamento lungo collettivo in preparazione della
Bologna Marathon, 30 km dei Portici e Run Tune UP del 5 marzo 2023
Percorso di circa 5150 metri presidiato e disponibile per 3 ore dalle 9 alle 12
Non è una gara competitiva ma è riservata a tesserati con certificato valido

Presso il Centro Sociale "Villa Bernaroli" a Bologna in Via Morazzo 3

PARTENZA ORE 9:00

Manifestazione riservata a tesserati FIDAL, RUNCARD E Tesserati EPS

PERCORSO: anello interamente asfaltato e pianeggiante di circa 5150 metri disponibile per 3 ore dalle ore 9:00 alle ore 12:00, non chiuso al traffico, ma presidiato da personale abilitato a garantire la sicurezza degli atleti

PREISCRIZIONI: sul sito www.irunning.it/emiliaromagna fino alle ore 24.00 di mercoledì 25 gennaio 2023 al prezzo di **euro 5** (da versare in loco al ritiro del pettorale)

ISCRIZIONI SUL POSTO: **euro 7** in contanti entro le ore 8:30 di domenica 29 gennaio 2023

SERVIZIO PACER: previste varie velocità da 4:00 a 6:30; in base al numero di iscritti, al fine di evitare assembramenti, saranno valutate partenze intervallate di 30 secondi una dall'altra in base alle velocità previste dal servizio pacer

PREMI GRUPPI: saranno premiati tutti i gruppi con almeno 10 prenotazioni entro il 25-01-2023

RISTORI: presso la Villa Bernaroli e disponibili ad ogni passaggio

DEPOSITO BORSE: disponibile e gratuito presso la Villa Bernaroli

SERVIZI IGIENICI: disponibili presso la Villa Bernaroli (no spogliatoi, no docce)

PRANZO ORE 12:30: disponibile Menù Fisso presso Villa Bernaroli (Gramigna tricolore al ragù, crescentine con affettati, dolce e bevande) al prezzo di euro 15 fino ad esaurimento posti
prenotare a: e-mail a: giuliano.nervo@gmail.com cellulare 338941811

OMOLOGAZIONE MANIFESTAZIONE: UISP Bologna e ACSI

SICUREZZA: sarà presente l'ambulanza; all'atto dell'iscrizione tutti gli atleti sollevano la Podistica Pontelungo Bologna ASD da ogni responsabilità riguardante l'idoneità fisica degli atleti ed anche per ciò che potrebbe accadere a beni materiali e non, o a terzi, prima, durante e dopo la gara; la manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione meteo, tranne disposizioni contrarie emanate dalla Protezione Civile

INFO: e-mail a: giuliano.nervo@gmail.com cellulare 338941811