

**DOMENICA 8 GENNAIO – DONNAS (località Crestella)**

**CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CROSS  
ASSOLUTO E DI CATEGORIA**

Valida come prova per l'assegnazione del Trofeo Mauro e Giuseppe FOGU

**RITROVO ORE 9.00 - CHIUSURA ISCRIZIONI ORE 9.30 - INIZIO GARE ORE 10.00**

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Pont Donnas

**PROGRAMMA TECNICO**

GARE UOMINI

SENIORES /PROMESSE km 10  
JUNIORES km 8  
MASTER km 6  
ALLIEVI km 5

GARE DONNE

SENIORES/PROMESSE km 8  
JUNIORES km 6  
MASTER km 4  
ALLIEVE km 4

**ORARIO GARE**

Ore 10.00 – cross maschile assoluto km 10  
Ore 10.50 – cross femminile assoluti e cross juniores maschile km 8  
Ore 11.30 – cross juniores femminile e cross master maschile km 6  
Ore 12.00 – cross allievi km 5  
Ore 12.20 – cross allieve e master femminile km 4

**REGOLAMENTO**

Le iscrizioni si ricevono direttamente sul campo.

Alla gara Seniores e Promesse possono partecipare gli atleti/e italiani/e appartenenti alle categorie Seniores, Promesse e Master (Gli atleti della categoria Master che scelgono di correre nella gara dei 10km concorrono solamente al titolo assoluto).  
Alle gare Juniores MF possono partecipare atleti/e italiani/e della categoria juniores e concorrono al titolo di categoria Juniores MF.

Alle gare Allievi/e possono partecipare atleti italiani e stranieri della categoria allievi e concorrono al titolo di categoria Allievi/e.

Alle gare Master MF possono partecipare atleti italiani della categoria Master e concorrono al titolo di categoria Master M (suddivisi in 3 fasce d'età MM35-40 / MM45-50 / over MM55) e Master F (categoria unica).  
tassa gara: 2 (due) euro.

**1<sup>a</sup> PROMOCROSS**

**RITROVO ORE 11.45 - CHIUSURA ISCRIZIONI ORE 12.15 – INIZIO GARE ORE 12.45**

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Pont Donnas

**PROGRAMMA TECNICO**

ESORDIENTI M/F A-B-C	km 0.5
RAGAZZE-RAGAZZI	km 1.0
CADETTE-CADETTI	km 2.0

**REGOLAMENTO**

Le iscrizioni si ricevono direttamente sul campo.

Ad ogni concorrente regolarmente classificato vengono assegnati i seguenti punteggi: 30 al primo, 29 al secondo e così via fino all'ultimo arrivato. La somma dei punteggi ottenuti nelle 2 prove del Promocross determina la classifica finale. La classifica di società viene redatta sommando i punteggi di tutti i propri atleti.

tassa gara: 1 (un) euro.

**ORARIO GARE**

Ore 12.45 – cross Cadette/Cadetti	km 2.0
Ore 13.00 – cross Ragazze/Ragazzi	km 1.0
Ore 13.10 – cross Esordienti A/B/C MF	km 0.5