



Comitato Lombardia



[www.redinilunghe.it](http://www.redinilunghe.it)

***Sabato 20 luglio 2013 pomeriggio***

***Domenica 21 luglio 2013 mattino***

***TREVIGLIO VIA MILANO 46 PRESSO TEAM MORBIS***

***“STAGE ALLENAMENTO MARATONA - CONI”***

***Aperto a tutti i brevetti e patenti FISE categorie superiori con singolo o pariglia ritrovo alle ore 15:00 puntuali per riunione programma giornate. Stage tecnico Emilio Gamba***

- ***Sabato Ore 15:30 VISIONE OSTACOLI MARATONA***
- ***Sabato Ore 17:00 stage tecnico su percorso coni con lavoro individuale esercizi con carrozza libera***
- ***Domenica ore 9:00 partenza primo equipaggio***
- ***Nella mattinata simulazione percorso maratona autogestito e ostacoli con supervisione del tecnico***
- ***PRANZO punto ristoro bevande – panini- caffè***

**SARA' IL TECNICO FISE A DECIDERE IL LAVORO DA SVOLGERE E LE MODALITA' PER GLI OSTACOLI MARATONA PER OGNI SINGOLO EQUIPAGGIO. SI TRATTA DI UN ALLENAMENTO TECNICO.**

**BREVETTI PERCORSO OSTACOLI RIDOTTO COME DA REGOLAMENTO**

OBBLIGATORIO CASCO E BODY PROTECTOR PER GLI OSTACOLI MARATONA. TUTTI I GROOM CON PATENTE MINIMO A-ATTACCHI FISE. OBBLIGATORIA PROPRIA ASSICURAZIONE RC

LE STRUTTURE E GLI ORGANIZZATORI DELLA GIORNATA D'ALLENAMENTO DECLINANO OGNI RESPONSABILITA' PER DANNI A PERSONE E COSE.

***iscrizioni € 30 per tesserati FISE e obbligatorie per fini organizzativi entro martedì sera 16 luglio.  
Informazioni MORBIS 3356008956 -EMILIO 3315775141.  
Disponibili alcuni box solo su prenotazione.***

### ***PERCORSO MARATONA***

***Fase A = 20 minuti in campo erba***

***Fase B 10 minuti campo sabbia***

***Fase E = KM 5 circa: trattasi di un anello circuito tra un ostacolo e l'altro ( 1 km).***

***Ostacoli maratona 4 con varie difficoltà. Controllo dei tempi autonomo. Obbligo rispettare orari di partenza.***

