



Cross Dongio – 10 novembre 2019

Inizia la stagione dei cross, i prati ci aspettano e invitiamo tutti gli interessati ad iscriversi

entro mercoledì 6 novembre alle 21:00

presso i propri monitori o comunicarlo via mail, o a info@uscatletica.ch.

ATTENZIONE: QUEST'ANNO NON SONO POSSIBILI ISCRIZIONI SUL POSTO!!!

Se siete in dubbio annunciatevi ugualmente.

Per partecipare alle gare è necessaria la divisa USC!

| | | | |
|--------------------------------|--------|---|------|
| 10.00 U10 W (scolare C) | 700 m | 11.00 U16 W (ragazze B) | 2 km |
| 10.10 U10 M (scolari C) | 700 m | 11.10 U18 W (ragazze A) / U 16 M (giovani B) | 3 km |
| 10.20 U12 W (scolare B) | 1,5 km | 11.30 Attive, da W40, da W50, U 20 W (junior F), U18 M (giovani A), cross corto | 4 km |
| 10.30 U12 M (scolari B) | 1,5 km | 12.00 Attivi | 8 km |
| 10.40 U14 W (scolare A) | 1,5 km | U20 M (junior M), M40+45 (veterani 1) | |
| 10.50 U14 M (scolari A) | 2 km | da M50 (veterani 2), da M60 | 6 km |

Chi ha bisogno di un passaggio con il furgone è pregato di annunciarsi comunicando a
Jonathan via mail: brighela.USC@gmail.com

Ritrovo Arena Capriasca alle ore 8.15, rientro ore 13.45 circa.

Chi va autonomamente deve essere **sul posto almeno un'ora prima dell'inizio della gara**.

Vista la stagione invitiamo tutti a vestirsi adeguatamente e portare il necessario per
cambiarsi, assolutamente da non dimenticare la maglietta USC, il fairplay e una sana voglia di
divertirsi correndo.

Ricordo che tutte le informazioni le trovate anche sul sito: www.uscatletica.ch

Ciao e ... a domenica

I vostri monitori

Prossimi appuntamenti:

Cross USC

domenica 24 novembre

Cross Mendrisio

domenica 1 dicembre

Festa di fine anno – Natale USC

domenica 8 dicembre

Cross Moghegno

sabato 14 dicembre

info su www.uscatletica.ch





ISCRIZIONE Cross Dongio

Domenica 10 novembre 2019