



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),	
10.30 U12 M (scolari B)	1,5 km	U18 M (giovani A), cross corto	4 km
10.40 U14 W (scolare A)	1,5 km	12.00 Attivi	8 km
10.50 U14 M (scolari A)	2 km	U20 M (junior M), M40+45 (veterani 1)	
		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.uscatetica.ch

Ciao e ... a domenica

I vostri monitori

Prossimi appuntamenti:

Cross USC

Cross Mendrisio

Festa di fine anno – Natale USC

Cross Moghegno

domenica 24 novembre

domenica 1 dicembre

domenica 8 dicembre

sabato 14 dicembre

info su www.uscatletica.ch



[illegible]