



Busto Arsizio 13.09.2024



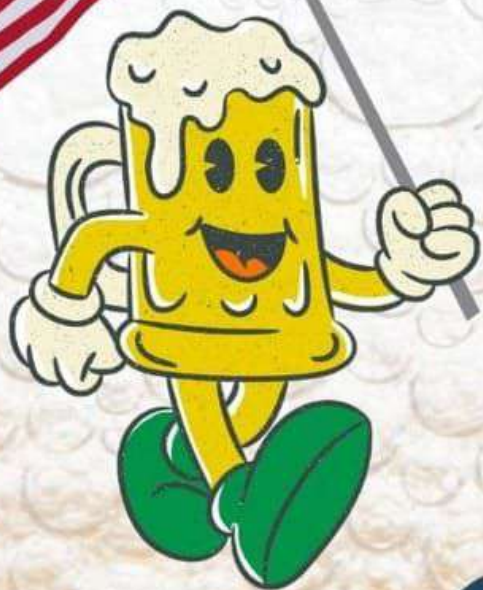
UISP
sportpertutti

Americana a tutta Birra

Campane di Borsano via Madonna del Monte a Busto Arsizio

Partenza ore 20:00, ritrovo dalle 19:00

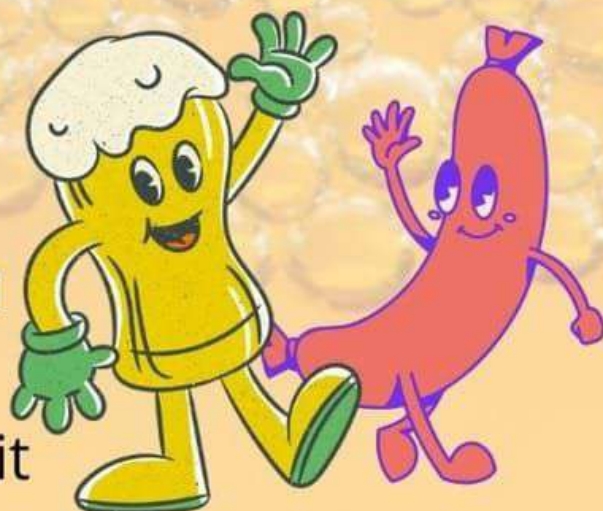
Come funziona: percorso su giri da 600mt con ritmo prestabilito da una lepre. Ogni 2 giri sarà incrementato il ritmo di 15 secondi eliminando i partecipanti che non staranno al passo.



Corsa adatta a
tutti con
andatura di partenza
a 6 minuti al km

SALAMELLA & BIRRA

Iscrizione 5€
con Panino & Birra



Iscrizione www.freerunnersteam.it





Americana a tutta Birra



1. *Descrizione della Gara*

La corsa all'americana è una competizione ad eliminazione su un percorso ad anello, in cui ogni 2 giri verrà eliminato chiunque non tenga il ritmo.

2. *Partecipanti*

- La gara è aperta a tutte le categorie: uomini, donne e diverse fasce d'età.



3. *Percorso*

- Il percorso è un circuito chiuso di circa 570 mt segnalato e chiuso al traffico durante la gara.

4. *Svolgimento della Gara*

- La gara inizia con una partenza in gruppo dietro una bicicletta munita di laser per determinare l'andatura.

- Una seconda bicicletta (scopa) in coda procederà alla stessa andatura di quella in testa ed eliminerà i concorrenti che non staranno al passo.

5. *Eliminazione*

- Al termine di ogni giro, i concorrenti raggiunti dalla bici-scopa dovranno fermarsi al traguardo.

- La gara continua dietro bicicletta fino al giro con ritmo 3,30. L'ultimo giro segnalato da suono di campana i concorrenti rimasti disputeranno una volata su 1 giri.

6. *Regole di Comportamento*

- I partecipanti devono rispettare gli altri concorrenti, evitare spinte o comportamenti antisportivi.

7. *Premiazioni*

- Saranno premiati i primi tre classificati uomo e donna

8. *Responsabilità*

- Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per incidenti o danni a persone o cose prima, durante e dopo la gara.

9. *Modifiche al Regolamento*

- Gli organizzatori si riservano il diritto di modificare il regolamento in qualsiasi momento per garantire la sicurezza e la correttezza della competizione.

- Eventuali modifiche saranno comunicate tempestivamente ai partecipanti.

10. *Classifica donne*

- La classifica donne verrà fatta in base alle eliminazioni.





Americana a tutta Birra



Giri	Andatura	Numero giri	Distanza
2	6 min/km	2 Giri	Mt 1140
4	5,45 min/km	2 Giri	Mt 2280
6	5,30 min/km	2 Giri	Mt 3420
8	5,15 min/km	2 Giri	Mt 4560
10	5,00 min/km	2 Giri	Mt 5700
12	4,45 min/km	2 Giri	Mt 6840
14	4,30 min/km	2 Giri	Mt 7980
15	4,15 min/km	1 Giro	Mt 8550
16	4,00 min/km	1 Giro	Mt 9120
17	3,45 min/km	1 Giro	Mt 9690
18	3,30 min/km	1 Giro	Mt 10260



I tempi ed i giri riportati possono subire variazioni in base al numero di partecipanti ed alle loro condizioni.