

L'AM() ERICANA AL PARCO

11 GIUGNO 2023 | PARCO LAMBRO

Vi aspettiamo per la prima edizione della 20KM all'AMERICANA.

E non solo... a seguire anche una garetta per i più piccoli!

















L'AM() ERICANA AL PARCO



11 GIUGNO 2023 | PARCO LAMBRO

Vi aspettiamo per la 1a ed. della 20km all'AM(M)ERICANA al Parco Lambro di Michetta.

La formula prevede 8 giri da 2,5 km/cad da percorrere in guesti tempi:

1° Giro: 15:50 (6'20"/km) | 5° Giro: 12:30 (5'00"/km) 2° Giro: 15:00 (6'00"/km) 6° Giro: 11:40 (4'40"/km) 3° Giro: 14:10 (5'40"/km) 7° Giro: 10:50 (4'20"/km) 4° Giro: 13:20 (5'20"/km) 8° Giro: libero

Attenzione! Chi non completa il giro nei tempi sopra indicati viene eliminato e non può accedere a quello successivo. Il tempo di recupero fra un giro e l'altro è di 60 sec. I qualificati all'8° Giro, si giocheranno la vittoria finale.

Gara aperta a tutti dai 13anni in su.

Ritrovo: h 7.30 Partenza: h 9.30

Costo dell'iscrizione: 15€ (gadget tecnici ai primi 350 iscritti)

Premiati i primi 3 U/D che completeranno gli 8 giri.

È possibile iscriversi sul posto fino a 1h prima dell'inizio della gara.



BAMBINI IN CORSA!

Il percorso è lungo circa **750m** con una leggera salita e discesa. Aperta a tutti dagli 0 ai 12 anni. I più piccoli possono essere accompagnati.

Riconoscimento per tutti i partecipanti.



COME ISCRIVERSI

Apertura iscrizioni: 2 maggio 2023

In negozio: vai da Pacer. in Via Pacini 28. Milano

Online: inquadra il QR Code qui sotto. Chi si iscrive online ritirerà il pettorale il giorno della gara

Sul posto: iscrizioni aperte fino a 1 ora prima delle gare















