

BANDO GARA

1° C2 OPEN INDOOR ROWING ENDURANCE CHAMPIONSHIP

Roma, domenica 06 dicembre 2009 – Ore 10.00

1) **SEDE GARA:** Palestra AVILA - via di Santa Teresa 10 - 00198 Roma.

2) **DISTANZA GARA:** 20 minuti in singolo.

3) **CAPACITÀ e LIMITI DI PARTECIPAZIONE:** il 1° C2 OPEN INDOOR ROWING ENDURANCE CHAMPIONSHIP 2009 è aperto a tutti, possono prendere parte concorrenti suddivisi nelle seguenti categorie:

- 01. U18M fino a 18 anni maschile
- 02. OpenM maschile
- 03. OpenML maschile Pesi Leggeri
- 04. 30/39M da 30 a 39 anni maschile
- 05. 30/39ML da 30 a 39 anni maschile Pesi Leggeri
- 06. 40/49M da 40 a 49 anni maschile
- 07. 40/49ML da 40 a 49 anni maschile Pesi Leggeri
- 08. 50/59M da 50 a 59 anni maschile
- 09. 50/59ML da 50 a 59 anni maschile Pesi Leggeri
- 10. O60M da 60 anni e oltre maschile
- 11. O60ML da 60 anni e oltre maschile Pesi Leggeri

- 12. U18W fino a 18 anni femminile
- 13. OpenW femminile
- 14. OpenWL femminile Pesi Leggeri
- 15. 30/39W da 30 a 39 anni femminile
- 16. 30/39WL da 30 a 39 anni femminile Pesi Leggeri
- 17. 40/49W da 40 a 49 anni femminile
- 18. 40/49WL da 40 a 49 anni femminile Pesi Leggeri
- 19. 50/59W da 50 a 59 anni femminile
- 20. 50/59WL da 50 a 59 anni femminile Pesi Leggeri
- 21. O60W da 60 anni e oltre femminile
- 22. O60WL da 60 anni e oltre femminile Pesi leggeri

Il **controllo del peso** della categoria Pesi Leggeri (maschile fino a Kg 75,00 - femminile fino a kg 61,50) sarà effettuato dalle ore 8.30 alle ore 9.30. Per la partecipazione alle categorie sarà considerata **l'età il giorno della gara**.

4) **IDONEITA' FISICA E DOCUMENTI DI IDENTIFICAZIONE**

I partecipanti devono essere in possesso di certificato medico per attività agonistica obbligatorio per partecipare alla competizione e di un documento di identità valido a tutti gli effetti, in mancanza di tale documentazione saranno esclusi dalle gare.

5) PROGRAMMA GARE

Le competizioni si disputano sulla distanza di 20 minuti. Le gare saranno effettuate in **UNICA PROVA** ed ogni concorrente può disputare una sola prova. Al termine delle gare sarà stilata una classifica individuale per ogni categoria in base ai metri percorsi.

Ore 10.00 - Inizio gare. Le gare si svolgeranno in sequenza ogni 40 minuti. Al termine di tutte le gare verranno effettuate le premiazioni.

6) ISCRIZIONI

Le iscrizioni al *1° C2 OPEN INDOOR ROWING ENDURANCE CHAMPIONSHIP 2009* devono essere inviate **solo via fax, su apposito modulo, completo di firme**, specificando per ogni partecipante: cognome, nome, data di nascita, categoria, telefono e club, corredato da cognome e nome, telefono e indirizzo e-mail di un referente in caso di iscrizioni collettive.

Al fax va allegata la ricevuta del versamento della/e quota/e d'iscrizione.

La quota di partecipazione alla competizione è di **€ 15,00** per tutte le categorie e di **€ 10,00** per le categorie under 18, quote da versare tramite bonifico bancario con causale: ISCRIZIONE 1° C2 INDOOR ROWING ENDURANCE 2009 a:

Otium s.a.s. - v.lo del Vo', 52 - 38122 Trento
Codice IBAN – IT59 M 05188 01804 000000041812

Il fax va indirizzato a: OTIUM s.a.s. - **tel./fax. 0461.985399**

Le iscrizioni si chiudono alle ore 24,00 di giovedì 26 novembre 2009 (*)

(*) Per le iscrizioni pervenute in ritardo, oltre la data indicata, è prevista quota di partecipazione doppia. Eventuali ritiri non sono rimborsabili.

7) PREMI e RISULTATI

Sono assegnati trofei di 1°, 2° e 3° grado ai primi tre classificati di ogni categoria e diploma di Campione d'Italia C2 ai vincitori di categoria. Eventuali ulteriori premi saranno comunicati in sede gara. Risultati, classifiche e fotografie dell'evento su: **www.rowclub.it - www.concept2.it - ww.rowingsport.it.**

8) INDOOR ROWERS

Le gare si disputano su indoor rowers Concept2 con programma Venue Race e proiezione su maxi-schermo.

9) LOGISTICA

Per raggiungere la Palestra AVILA - via di Santa Teresa 10 - 00198 Roma, sede della gara:

* autostrada A1 da nord: dopo il casello di Fiano Romano uscita Settebagni prendere per Roma centro seguendo la Salaria fino a piazza Fiume, la palestra è a 200 metri.

* dalla stazione Termini prendere l'autobus Linea 86 (passaggi ogni 12 minuti) dopo 5 fermate scendere a Po/Corso d'Italia, la palestra è a 100 metri.

10) HOTELS

Sono convenzionati con l'evento i seguenti hotels, con pernottamento e prima colazione :

Auditoriumhouse B&B - Zona Auditorium Parioli - tel. 338.5723739

Doppia € 75,00

Tripla € 105,00

Hotel Executive - Via Aniene, 3 - 00198 Roma – tel. 06. 8537669

Singola € 95,00

Doppia € 135,00

HOTEL FIUME - Via Brescia, 5 - 00198 Roma – tel. 06.8543000

Singola € 119

Doppia € 139

Tripla € 159

11) PALESTRA AVILA

