

L'associazione FUTURANA presenta

# RANATHLON 2012

**21 Luglio 2012**

**Loc. Parco "Canto alla Rana", STIA (AR)  
ritrovo dalle ore 9:30, Partenza ore 11:30**

**Gara sportiva di nuoto e corsa**

**Il percorso prevede 300 mt a nuoto nel fiume arno  
e 8 km a corsa all'interno del parco.**

*Iscrizione + tessera "Futurana" 10 €*

*Iscrizione per non tesserati "futurana" 8€*

*Iscrizione per tesserati "futurana" 5€*

**Ad ogni partecipante sarà consegnato un pacco gara di genere alimentare  
Premi per i primi 6 concorrenti con prodotti alimentari locali**

## **REGOLAMENTO**

Il Ranathlon è una gara multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine: Una prova di nuoto e una prova di corsa senza interruzione.

E' possibile iscriversi alla competizione entro le 11:00 del giorno della gara. Ad ogni partecipante verrà consegnato un pacco gara con all'interno prodotti alimentari.

La partenza avverrà alle ore 11:30 in prossimità della zona di cambio che sarà segnalata all'interno del parco.

**PRIMA SESSIONE (NUOTO):** Dovranno essere effettuati n°3 giri di un percorso di 100m per un totale di 300m. Nel caso 300m metri risultino eccessivi è possibile effettuarne 100m oppure 200m. In questi ultimi due casi l'atleta sarà costretto ad effettuare n giri di un percorso extra di corsa. E' possibile nuotare in qualsiasi stile, ma senza l'ausilio di appendici o altri oggetti atti ad agevolare il movimento, il galleggiamento o la respirazione in acqua.

**SECONDA SESSIONE (CORSA):** Dovranno essere effettuati n°8 giri di un percorso di 1000m all'interno del parco comunale "Canto alla Rana".

Chiunque verrà sorpreso a tagliare parti del percorso sarà messo fuori classifica.

E possibile partecipare alla manifestazione anche senza effettuare la sessione di nuoto. In tal caso l'atleta parteciperà fuori classifica.

Per poter arrivare a premio sarà necessario concludere almeno un giro della sessione di nuoto e completare la sessione di corsa.

La gara è aperta a tutti, professionisti e non professionisti, ma ricordiamoci che lo spirito di questa competizione è puramente goliardico quindi chiunque voglia correre travestito si senta libero di farlo, ma sarà a discrezione della giuria valutare l'adeguatezza del travestimento.

La classifica sarà a categoria unica e verranno premiati i primi 6 concorrenti.

Al momento dell'iscrizione ogni partecipante dovrà consegnare: il modulo d'iscrizione, la liberatoria per il trattamento dei dati personali, la liberatoria per eventuali gli infortuni durante lo svolgimento della gara e pagare la quota di iscrizione che sarà di 5€ per i soci di FutuRANA , 8€ per in non soci, 10€ per per i non soci che vogliono diventarlo.

**OGNI SINGOLO PARTECIPANTE DEVE CONCLUDERE LA GARA PORTANDO A TERMINE LE DUE SESSIONI NELLE MODALITA' SUDDETTE.**

Il regolamento è in fase di aggiornamento.