



## ISTRUZIONI

Presentati **con la tua squadra** dalle **8.30** alle **9.00** di domenica ai **punti di accoglienza** situati **nel lato della piazza Benefica – via Palmieri**, nella fila dedicata alla tua categoria.

I punti di accoglienza sono:

- A. Scuola dell'infanzia
- B. 1° e 2° elementare
- C. 3°e 4° elementare
- D. 5° elementare e 1° media
- E. 2° e 3° media, ragazzi di 14 anni (2008)

Insieme ad un tuo **genitore** o ad un genitore di uno dei componenti della tua squadra, dotato di un documento di identità, ritira il pacco gara e **indossa subito la maglietta**.

**Attendi** che sia il turno della tua squadra e riscalda i muscoli per la corsa **nell'area della piazza dedicata alla tua categoria**. Cercala nel disegno in basso.

Quando la tua squadra viene chiamata dall'animatore con il microfono, **dirigetevi tutti insieme nella zona di partenza**.

Se frequenti la **scuola dell'infanzia**, ti accompagna un tuo genitore, che corre insieme a te la Cit Marathon.

Al segnale di **VIA** corri intorno alla piazza, **nel corridoio delimitato** dalle fettucce bianche e rosse.

L'obiettivo è correre **un giro con in mano il testimone** che ti è stato consegnato alla partenza.

Non farlo cadere!

E se ti capita, raccoglilo e **continua la corsa** senza preoccuparti.

Quando arrivi nella **zona di cambio**, individua il tuo compagno di squadra che corre dopo di te e passagli il testimone!

La corsa si conclude quando **tutti i 4 componenti della squadra** avranno corso e portato all'**ARRIVO** il testimone.

Dopo la corsa, **torna insieme alla tua squadra nella zona di attesa** della vostra categoria e godetevi tutti insieme lo spettacolo delle altre squadre.

### FORZA CON IL TIFO!!!

Al termine delle corse, scegli lo **sport che preferisci provare** e dirigiti nella zona dedicata, dove gli istruttori di ciascuno sport ti accolgono e danno indicazioni su come giocare. Racchette, pattini e attrezzi sono forniti dagli istruttori.

- **ROLLER:** hai la possibilità di metterti alla prova nei diversi stili: freestyle, aggressive e hockey. L'attrezzatura (pattini) è fornita dall'associazione Bulls & Rolls.
- **PALLACANESTRO:** puoi cimentarti in un allenamento di basket e, se si riesce, di giocare una mini partita. Palla, canestri e pettorine fornite da Polismile
- **PADEL e TENNIS:** con una rete di 5 metri, puoi provare sia il tennis sia il padel. Tutta l'attrezzatura (racchette tennis e padel, palline e rete) fornite da Gpalel.
- **ATLETICA:** puoi sperimentare percorsi di atletica, gimcane, staffette ed ostacoli. Attrezzatura fornita da SAFA

La mattinata si conclude con le **premiazioni**: fermati fino alla fine!

La tua missione per Cit Marathon è **divertirti e, se lo vorrai, contribuire a raccogliere donazioni** per il progetto Abito.

Più doni e più darai la possibilità ad altri bambini di affrontare l'inverno con abiti adeguati al freddo, grazie al **progetto Abito** dell'Associazione San Vincenzo de Paoli.

Lascia la piazza pulita **portando via i tuoi rifiuti** in un sacchetto.

Ricorda di **rispettare il verde della piazza**: abbiamo promesso di lasciarla come l'abbiamo trovata!

## Consigli utili

Ricordati di portare con te:

- l'igienizzante, un sacchetto per i rifiuti per lasciare la piazza pulita a fine mattinata
- un cappellino, la tua borraccia, materiale anti-pioggia

## Ricorda ai tuoi genitori

- di **confermare** l'accettazione de Regolamento se non l'hanno ancora fatto
- di godersi lo spettacolo dalle **banchine sotto gli alberi**, nell'anello più esterno della piazza

## Corri, gioca, divertiti e...dona!

---

Scuola dell'infanzia - **Area Roller**

3°e 4° elementare - **Area Tennis-Padel**

1° e 2° elementare -**Area Pallacanestro**

5° elementare e 1° media, 3° media, ragazzi di 14 anni (2008) – **Area Atletica**

# CIT MARATHON

