



## ISTRUZIONI

Presentati **con la tua squadra** dalle **9.00** alle **10.00** di domenica 1° ottobre 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 (2009)
- F. Ex allievi e genitori

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**. Cerca 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.

Per i più piccoli l'obiettivo è **correre mezzo giro** e completare la staffetta in un giro della piazza.

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.

Soprattutto, goditi lo spettacolo dei **fratelli più grandi, amici e genitori** che correranno dopo di voi...

### 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
- **RITMICA/GINNASTICA ARTISTICA:** prova queste meravigliose discipline e sogna di diventare una farfalla. In collaborazione con la società Vittoria.
- **ATLETICA:** puoi sperimentare percorsi di atletica, gincane, 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 progetti a favore di altri bambini.

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:

- 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 Ginnastica ritmica/artistica**

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

5° elementare e 1° media, 3° media, ragazzi di 14 anni (2009), ex allievi e genitori – **Area Atletica**

# CIT MARATHON

