



## ISTRUZIONI PER LA CIT MARATHON

### Quando arrivare?

Domenica **3 novembre**, dalle **14:00 alle 14:30**, vieni con la tua squadra al punto di accoglienza. Ci troverai in piazza Benefica, vicino a via Palmieri. Cerca la fila della tua categoria:

- A. Scuola dell'infanzia
- B. 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> elementare
- C. 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> elementare
- D. 5<sup>a</sup> elementare e 1<sup>a</sup> media
- E. 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> media, ragazzi di 14 anni (nati nel 2010)
- F. Ex allievi, genitori, adulti.

### Cosa fare?

Insieme a un genitore, con un documento di identità, ritira il pacco gara (se non l'hai già fatto il giorno prima) e **indossa la maglietta e il pettorale**.

**Ricorda di portare da casa 4 spille da balia per il pettorale!**

### Prima della corsa

Dalle 14:30, mentre aspetti la staffetta, puoi **provare vari sport**. Troverai istruttori che ti guideranno:

- **Atletica:** prova a correre come un vero campione!
- **Floorball:** un mix tra hockey su prato e hockey in linea.
- **Pallacanestro:** fai qualche tiro e gioca una partita.
- **Roller:** prova diversi stili di pattinaggio.
- **Tennis:** gioca nel campetto come i grandi campioni.
- **Ginnastica ritmica:** usa nastri, cerchi e palle per divertirti.

### La staffetta

**Alle 14:15**, segui gli addetti con i giubbotti verdi. Ti porteranno al punto di partenza con la tua categoria.

Quando arriva il tuo turno, preparati!

Corri intorno alla piazza con il testimone in mano e passalo al tuo compagno di squadra.

**Non far cadere il testimone!**

Se succede, raccoglilo e continua.

La corsa finisce quando l'ultimo della tua squadra arriva al traguardo.

### **Dopo la corsa**

Dopo aver corso, vai con la tua squadra a vedere le altre categorie e fai il tifo per loro! Ci sarà anche una zona ristoro dove potrai riposarti e bere qualcosa.

### **Incontra un campione!**

Alla fine, potrai incontrare **Pietro Arese**, il campione italiano dei 1500 metri e finalista olimpico!

Potrai **fargli domande**, chiedere **autografi** e scoprire tutto sulla sua carriera.

### **La festa continua!**

Dopo la corsa, ci saranno le **premiazioni** e una **speciale estrazione** con fantastici premi! Resta fino alla fine per non perderti nulla!

### **Altri consigli**

Porta un cappellino, una borraccia e una giacca per la pioggia, così sei pronto per tutto.

Porta un sacchetto per i rifiuti e aiuta a tenere la piazza pulita.

Divertiti, corri e gioca con i tuoi amici!

**Forza Cit Marathon!**