



ISTRUZIONI PER LA CIT MARATHON

Quando arrivare?

Domenica **3 novembre, dalle 13:00 alle 14:00**, 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^a e 2^a elementare
- C. 3^a e 4^a elementare
- D. 5^a elementare e 1^a media
- E. 2^a e 3^a 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 19 ottobre) e **indossa la maglietta e il pettorale**.

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

Prima della corsa

Dalle 13:30, 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.

La staffetta

Alle 13:45, 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.

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!