



SUMMERGAP SARONNO 2021

Scappate dai quei tre!!!

Regolamento

1. Essere iscritto al GAP SARONNO anno 2021
2. Essere in buone condizioni di salute
3. Registrarsi a **STRAVA** (per la parte competitiva) ed unirsi agli eventi indicati sotto ogni appuntamento
4. Accettazione del presente regolamento in tutte le sue parti ed in caso di reclamo ci si dovrà rivolgere esclusivamente ai giudici entro 24 ore dopo la conclusione della gara
5. Il partecipante potrà scegliere di partecipare a tutte o parte delle gare in calendario (sia competitive o non competitive)
6. Il comitato si riserva di modificare o annullare le gare in funzione della situazione pandemica.
7. Membri comitato: Alberto, Annalisa e Benedetta
8. Nessun costo per l'iscrizione
9. Al termine di ogni appuntamento verrà aggiornato un tabellone e pubblicato sul sito
10. Classifica / assegnazione punteggio:
Categorie: UOMO e DONNA per categoria MF 35 - 40 - 45 - 50 - 55 - 60 ed oltre
Al primo di ogni categoria sarà assegnato un punteggio come da tabella sotto riportata

Vincerà chi alla fine avrà totalizzato più punti

11. Tabella punteggio

Circuito Summer GAP	Data	Distanza	Punti
Buon Compleanno GAP	dal 1 al 5 aprile 2021	19,74km	3
La cortissima GAP	06-mag-21	5km	1
Infinitamente GAP	dal 20 al 22 maggio 2021	8km	2
Amici del GAP	12 e 13 giugno 2021	10km	3
La24 Special Short Ed.	3 e 4 luglio 2021		da 1 a 4
COPPA COBRAM	14-lug-21		5

Ai vincitori sarà consegnato **un diploma**

G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) - info@gapsaronno.it - www.gapsaronno.it
C.F. e P.I. 02937020127



CALENDARIO APPUNTAMENTI

- **BUON COMPLEANNO GAP** - km 19,74km (1974 anno di fondazione GAP)

Data: dal **01.04.2021** dalle 00.00 al **05.04.2021** entro le 23.59

Partecipazione **COMPETITIVA**: obbligatorio essere iscritti a **STRAVA** ed unirsi all'evento "**Buon Compleanno GAP**" entro il **31.03.2021**

Si può percorrere la distanza ovunque si vuole, tratto il più possibile pianeggiante, andrà cronometrata l'effettiva distanza di 19,74km (fermo crono o impostazione cronometro con stop su distanza 19,74km)

Partecipazione **NON COMPETITIVA**: potranno partecipare tutti inviando lo screenshot dell'orologio con i 19,74km (esatti) al comitato gara entro il 06.04.2021.

PREMIAZIONE SPECIALE: estrazione tra partecipanti alla competitiva e non competitiva UOMO – DONNA, Uovo di Cioccolato (a favore di Comitato Maria Letizia Verga)

Estrazione 07.04.2021 – Consegna premio giovedì sera 08.04.2021 in pista a Saronno

G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) - info@gapsaronno.it - www.gapsaronno.it

C.F. e P.I. 02937020127



CIRCUITO SUMMER GAP

- **LA CORTISSIMA GAP** - 5km uomo e donna

Data: giovedì 06.05.2021 dalle 00.00 alle 23.59

Partecipazione **COMPETITIVA**

Si può percorrere la distanza ovunque si vuole, tratto il più possibile pianeggiante

STRAVA > Iscrizione evento La Cortissima GAP entro il 05.05.2021

Partecipazione **NON COMPETITIVA**: potranno partecipare tutti inviando lo screenshot dell'orologio al comitato gara entro il 06.05.2021.

- **INFINITAMENTE GAP** - 8km uomo e donna

Data: dal 20.05.2021 ore 00.00 **al 22.05.2021** entro le 23.59

Partecipazione **COMPETITIVA**

In caso di più prove verrà considerata la più veloce

Si può percorrere la distanza ovunque si vuole, tratto il più possibile pianeggiante

STRAVA > Iscrizione evento Infinitamente GAP entro il 19.05 / 20.05 / 21.05 (il giorno antecedente alla partecipazione)

Partecipazione **NON COMPETITIVA**: potranno partecipare tutti inviando lo screenshot dell'orologio al comitato gara entro il 22.05.2021.

- **AMICI DEL GAP** – Running day 10km

Data: sabato 12.06.2021

Partecipazione **COMPETITIVA**

Qualora il socio non se la sentisse di partecipare alla gara (o qualora venisse annullata) sarà ritenuto valido percorrere i 10 km individualmente nei giorni del weekend (12 giugno dalle 00.00 al 13 giugno entro le ore 23.59).

STRAVA > Iscrizione evento AMICI DEL GAP entro il 11.06.2021

Partecipazione **NON COMPETITIVA**: potranno partecipare tutti inviando lo screenshot dell'orologio al comitato gara entro il 12.06.2021.

G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) - info@gapsaronno.it - www.gapsaronno.it

C.F. e P.I. 02937020127



• LA 24GAP SPECIAL SHORT EDITION

Data: dal 03.07.2021 ore 00.00 **04.07.2021** entro le ore 23.59

Partecipazione **COMPETITIVA**: correre 24 minuti (tolleranza di 5 secondi: max 24'05"). Si può percorrere la distanza ovunque si vuole, tratto il più possibile pianeggiante.

In base alla distanza percorsa verrà assegnato il seguente punteggio:

da 1 metro a 4 km: 1 punto

da 4,01 km a 4,99 km: 2 punti

da 5 km a 5,99 km: 3 punti

6 km e oltre: 4 punti

STRAVA > Iscrizione evento La 24GAP Special short Edition entro il 02.07.2021

Partecipazione **NON COMPETITIVA**: potranno partecipare tutti e comunicare la distanza percorsa inviando lo screenshot dell'orologio al comitato gara entro il 04.07.2021.

Per tutti, inviateci una foto della vostra "24 Special Short Edition" e.....

• 9^ EDIZIONE COPPA COBRAM

Data: mercoledì 14 luglio 2021 ore 20.00

Partecipazione **COMPETITIVA** e **NON COMPETITIVA**

Parco Aironi – 2 giri del parco

G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) - info@gapsaronno.it - www.gapsaronno.it

C.F. e P.I. 02937020127



D+GAP TRAIL

Inoltre, per i mesi di maggio / giugno / luglio per gli amanti della montagna ecco a voi il **D+GAP TRAIL**

Scappa dalla città, nasconditi nella natura, vivi il silenzio della montagna... noi osserviamo solo il dislivello.

Vince prima DONNA e primo UOMO assoluto che totalizzano maggiore dislivello (**STRAVA** lo fa vedere per settimana) durante i tre mesi.

Comunicazione dislivello inviando screenshot (vi comunicheremo poi le modalità di invio)

Premio: diploma

G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) - info@gapsaronno.it - www.gapsaronno.it

C.F. e P.I. 02937020127