

Venerdì 9 maggio 2025
Parma Parco Ducale ore 19:45

#10anniinsieme



Il Villaggio Cetilar sarà posizionato al Parco Ducale, nell'area antistante il Palazzo Ducale (ingresso Ponte Verdi)



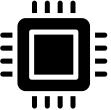
La segreteria operativa per la distribuzione dei pettorali aprirà alle 16.30 (presso il Villaggio Cetilar)



Il pettorale potrà essere ritirato presentando la lettera di conferma arrivata per email e/o scaricata dal sito ENDU.net o con documento di identità. E' possibile delegare un'altra persona con lettera ENDU + copia di un doc.valido



Le t-shirt tecniche Erreà sono all'interno delle buste tecniche, rispettando la taglia richiesta entro la scadenza del 24 aprile, poi inserite seconda disponibilità.
Non sarà possibile cambiare la t-shirt assegnata.



I pettorali contengono il CHIP usa e getta, che servirà per rilevare il tempo finale: non vanno restituiti al termine della gara!



Il deposito borse (adesivo apposito nella busta pettorali) aprirà alle 18 presso il Villaggio Cetilar



Le docce e gli spogliatoi (presso palestra Bodoni, viale Piacenza) saranno disponibili nel dopo gara, dalle 20.00 fino alle ore 22.00



Pre e post gara a disposizione i massaggi sportivi (stand Cetilar) a cura del Corso di Laurea in Fisioterapia dell'Università di Parma



Parcheggio Toschi ad una tariffa forfettaria di 4,60€, per chi entra dalle ore 18.00 alle ore 20.00 e sosta fino alle ore 00.00 (NO TELEPASS)



Bikepark (non presidiato) all'interno del Villaggio Cetilar



La partenza della gara è prevista alle 19.45: ci sarà una prima griglia dedicata ai competitivi (da 1 a 700 - pettorale azzurro) e a seguire partiranno tutti i non competitivi (pettorale giallo).



Tempo massimo: 1h 20', dopo di che le strade saranno riaperte. La scopa che seguirà la gara percorrerà il percorso a ritmo di 10' al km.



A disposizione dei partecipanti ci saranno i PACER del CUS PARMA RUNNING TEAM: 14 atleti che percorreranno gli 8 km ai seguenti ritmi (minuti al km): 4'30" - 4'45" - 5'00" - 5'15" - 5'30" - 6'00" - 6'30". Avranno dei palloncini colorati con indicato il ritmo di corsa.



Al termine della gara per tutti i partecipanti ristori a cura di Amoretti e Silvano Romani. A disposizione anche prodotti GLUTEN FREE, in collaborazione con AIC (da richiedere ai volontari nel post gara)



A seguire Dj set, birra e stand gastronomici. Termine evento: ore 23.00.