

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)**

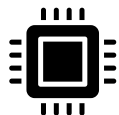


**Il pettorale potrà essere ritirato presentando la lettera di conferma arrivata per email e/o scaricata dal sito ENDU.net o con documento di identità. E' possibile delegare un'altra persona con lettera ENDU + copia di un doc.valido**



**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.**