



SEI – SERVIZI EMERGENZA INTEGRATI  
PROTEZIONE CIVILE  
ORGANIZZA



# 4<sup>a</sup> RUNDAMIANO



9.9 km  
5.0 km

29.03.2020



Manifestazione podistica non competitiva  
a passo libero **APERTA A TUTTI**

- Percorso misto di 9.9 km**  
60% asfalto – 40% sterrato (Parco Groane)
- Percorso di 5.0 km adatto anche a disabili, bambini e famiglie**

#### PROGRAMMA

- **Ore 8.30 di Domenica 29 marzo 2020** ritrovo in P.zza S.Damiano a Cogliate/Ceriano L. (MB)
- **Ore 8.45 RISVEGLIO MUSCOLARE** per tutti con
- **Ore 9.30 PARTENZA UNICA**

#### ISCRIZIONI

**Con riconoscimento (solo 500)** maglia tecnica + pacco gara **7€**  
**Senza riconoscimento 3€** | Premi al più giovane, al più anziano, ai 3 gruppi più numerosi, ai primi 3 classificati uomini e donne.

**BAR SNAIL** corso Milano 115, BARLASSINA - **CO.GE.BRA** via Trento 31, COGLIATE

➔ **ISCRIZIONI ANCHE ONLINE!!!** [bit.ly/RUNDAMIANO](http://bit.ly/RUNDAMIANO) ⬅

: [RUNDAMIANO](https://www.facebook.com/RUNDAMIANO)

: [@rundamiano](https://www.instagram.com/rundamiano)



[campi@cogebra.com](mailto:campi@cogebra.com)  
[nodari.mario@gmail.com](mailto:nodari.mario@gmail.com)



**PUNTO RUNNING**



COMUNE DI  
CERIANO LAGHETTO  
PARCO delle GROANE



COMUNE DI COGLIATE  
PRO LOCO  
di CERIANO LAGHETTO

