

Swim & Run MELZO

DOMENICA

08

**SETTEMBRE
2024**

CENTRO SPORTIVO COMUNALE

Via Buozzi 3 - Melzo (MI) - Piscina Scoperta 50m + Pista Atletica

**VIENI A PROVARE L'EMOZIONE
DELL'AQUATHLON**

DISTANZE ALLA PORTATA DI TUTTI!

**ORE 09.00 CAT. OPEN A 750M SWIM
16+ 3000M RUN**

**ORE 09.45 CAT. OPEN B 500M SWIM
16+ 2000M RUN**

**ORE 10.30 STAFFETTA A 1000M SWIM
16+ 4000M RUN**

**ORE 11.00 STAFFETTA B 500M SWIM
16+ 2000M RUN**

**ORE 11.30 CAT. JUNIOR 200M SWIM
12-16 800M RUN**

**ORE 12.00 CAT. KIDS 100M SWIM
8-12 400M RUN**

Al termine di ogni batteria PASTA PARTY per tutti gli atleti e tifosi!*

ISCRIZIONE: 5€/atleta con PACCO GARA
Cuffia e T-shirt Personalizzate!



*evento promozionale con iscrizione obbligatoria - per informazioni e iscrizioni:

WWW.200BPM.IT/SWIM-RUN-MELZO

DOMENICA 8 SETTEMBRE 2024 – SWIM&RUN MELZO

Evento non competitivo aperto a tutti dalle 9.00 alle 13.00
Centro Sportivo Comunale – via Buozzi 5 Melzo (ingresso Promosport Martesana)

NUOTA e CORRI al tuo ritmo e prova l'emozione di una gara di AQUATHLON!

Ti piace nuotare? Ti piace correre?

Il prossimo 8 settembre presso il Centro sportivo di Melzo in Via Buozzi è in arrivo un evento speciale per tutti: atleti, appassionati, sportivi e non, adulti, adolescenti e bambini a partire dagli 8 anni.

Swim&Run Melzo è un evento ludico motorio, non competitivo, a passo libero aperto a tutti, organizzato dal Comune di Melzo insieme a 200bpm Triathlon Team, in collaborazione con Promosport Martesana, Insport e con il sostegno di Farmacie Comunali.

I partecipanti potranno vivere l'emozione di una gara di Aquathlon, cimentandosi, senza interruzione, in due discipline, NUOTO e CORSA, in totale sicurezza e serenità.

COME FUNZIONA?

NUOTA in piscina all'aperto, CAMBIATI più in fretta che puoi, CORRI in pista!

SCEGLI LA TUA CATEGORIA!

Sei un atleta o uno sportivo che vuole provare a mettersi in gioco?

- OPEN A: SWIM 750 m (15 vasche) + RUN 3250 m (8 giri di pista)
- OPEN B: SWIM 500 m (10 vasche) + RUN 2000 m (5 giri di pista)

Vuoi condividere l'evento con un amico? Scegli la staffetta!

C'è chi nuota e c'è chi corre, dandosi il cambio a metà gara.

- STAFFETTA A: SWIM 1000 m (20 vasche) + RUN 4000 m (10 giri di pista)
- STAFFETTA B: SWIM 500 m (10 vasche) + RUN 2000 m (5 giri di pista)

Hai meno di 16 anni? Sfida i tuoi amici e scegli le categorie junior e kids!

- JUNIOR 12-16 anni: SWIM 200 m (4 vasche) + RUN 800 m (2 giri di pista)
- KIDS 8-12 anni: SWIM 100 m (2 vasche) + RUN 400 m (1 giro di pista)

PREMI IN PALIO PER TUTTI:

**trofei e premi per i vincitori di ciascuna categoria,
ma non solo: premi ad estrazione per tutti i partecipanti al termine delle gare!**

**DALLE 12.00, PREMIAZIONI, DJ SET e "PASTA PARTY"
per tutti gli atleti e i tifosi, per festeggiare insieme la gara!**

**ISCRIVITI* entro il 6 settembre al link www.200bpm.it/swim-run-melzo
COSTO 5€ (comprende: maglietta dell'evento, cuffia, pettorale, gadget,
ristoro-atleti post gara e pasta party)**

*in fase di iscrizione viene richiesto il certificato di buona salute



WWW.200BPM.IT/SWIM-RUN-MELZO