



Roma, 12.06.2023
Prot.1114

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società OCR AICS

Loro Sedi

Oggetto: 4° Campionato Nazionale AICS disciplina sportiva OCR – Posta Fibreno 9 luglio 2023.

Il **9 luglio p.v.**, si svolgerà la 4ª edizione del Campionato Nazionale AICS disciplina sportiva OCR (obstacles course race). La manifestazione, patrocinata dalla Direzione Nazionale, è promossa dal Settore AICS OCR in collaborazione con la ASD Cross Training Italia.

I titoli di Campione Nazionale AICS di specialità saranno assegnati attraverso il format lungo **“ITALY OBSTACLE RACE”** gara a cronometro ad ostacoli sulla distanza di 8 km e superamento di 24 ostacoli.

La gara **FIBRENO OBSTACLES RACE** si svolgerà in grande parte all'interno della splendida Riserva naturale del lago di Posta Fibreno. Gli atleti ed amatori delle OCR potranno nuovamente cimentarsi e gareggiare in una spettacolare e divertente gara ad ostacoli. Un percorso decisamente particolare estremamente affascinante a livello naturalistico.

La gara, dopo attento sopralluogo e valutazione, è stata selezionata dal coordinatore nazionale AICS disciplina sportiva OCR, il Trainer OCR SPECIALIST Gabriele Capasso, per l'assegnazione dei titoli italiani AICS.

Il percorso di questa gara non è mai banale, si parte con una prima parte di Trail fra i boschi con continui cambi di dislivello per poi proseguire lungo le sponde del lago. La gara metterà inoltre alla prova gli atleti partecipanti con ostacoli di vario genere naturali e artificiali, passaggi in acqua, fango, muri da scavalcare, travi su cui passare in equilibrio, funi su cui arrampicarsi e ostacoli in sospensione

La partecipazione all'assegnazione dei titoli nazionali AICS è riservata agli atleti agonisti tesserati AICS 2023 in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità e agli amatori per la parte non competitiva.

Format gara:

– Gara competitiva singoli e in coppia (uomo+donna)

categorie uomo, donne e coppie sono valevoli per l'assegnazione dei titoli nazionali:

ASSOLUTI uomini/donne/coppie

Singoli per categorie

YOUNG uomini /donne Under 18

SM 25 – SF 25

SM 35 – SF 35

SM 40 – SF 40

SM 45 – SF 45

SM 50 – SF 50

SM 55 – SF 55

SM 60 – SF 60

– Gara open non competitiva

Ai primi classificati in ogni categoria, saranno assegnati i **titoli di Campione Nazionale 2023 AICS con la consegna delle medaglie ORO, ARGENTO e BRONZO.**

Per tutti i partecipanti T-shirt evento e medagli FINISHER.

Per Info, regolamento e iscrizioni: https://www.avaibooksports.com/inscripcion/fibreno-obstacles-race-4a-edizione/inscripcion_descuento/

Coordinatore nazionale AICS disciplina sportiva OCR Dott. Gabriele Capasso cell. 3477652166.

Mail asdcrosstrainingitalia@gmail.com

Cordiali saluti.

Il Presidente
On. Bruno Molea

