

CAMPIONATO SOCIALE OPK SUMMER 2022

REGOLAMENTO

- Verrà considerato il periodo dal 4.07.22 al 28.08.22
- Saranno formate due classifiche separate: Under20 e Under14.
- Per partecipare bisogna essere iscritti a Strava, essere seguiti dal mio profilo ed essere iscritti al gruppo OPK di Strava.
- Per essere validi per il punteggio, gli allenamenti (del programma) dovranno essere caricati su Strava entro il termine del programma di allenamento con descrizione dell'attività.
- Per registrare gli allenamenti è necessario un orologio GPS o uno Smartphone con l'app Strava installata.

PUNTEGGI

ATTIVITA'	PUNTI
Allenamento	1
Raduno (non considerato quello del 18-24 luglio)	5/g
Gara TrailRunning (solo U20)	3

Il primo classificato U20 e i primi 2 classificati U14 riceveranno a settembre (alla ripresa delle attività) un premio per l'impegno dimostrato