

## Sabato doppio appuntamento natatorio a Rapallo

di **Redazione**

19 Settembre 2016 - 19:35



**Rapallo. È scaduto ieri il termine per l'iscrizione a "Le tre Prie - 5ª Coppa Head",** competizione di nuoto di mezzofondo 3 km FIN organizzata dalla Rapallo nuoto, che sabato 24 settembre animerà la baia di san Michele di Pagana in concomitanza, come da consuetudine, con la festa patronale della frazione rapallese.

Cresce dunque l'attesa per **la gara di mezzofondo che è ormai diventata un appuntamento imperdibile per atleti di tutta Italia**, vista anche l'incantevole cornice in cui si svolge. Il vincitore si aggiudicherà la coppa Head 2016. La manifestazione prevede anche due competizioni riservate agli amatori, una sulla distanza di 1000 m, l'altra di 1500 m: ad entrambe sarà possibile iscriversi direttamente sul posto di gara.

Ecco il programma completo:

### **1000m e 1500 amatori open**

Ore 8:00 apertura iscrizioni e punzonatura atleti 1000m e 1500m (Spiaggia di San Michele di Pagana)

Ore 9:30 riunione tecnica gara 1000m

Ore 10:00 partenza gara 1000m

Ore 11:00 rinfresco e premiazioni gara 1000m

Ore 12:00 riunione tecnica gara 1500m

Ore 12:30 partenza gara 1500 metri

**Mezzofondo 3000m FIN**

Ore 13:00 ritrovo e punzonatura atleti sulla spiaggia di San Michele di Pagana

Ore 14:30 riunione tecnica

Ore 15:00 partenza gara

Ore 16:30 rinfresco

Ore 17:30 premiazioni