



3^o BEER MILE

#TABELLAFALCONE

SABATO 26 AGOSTO 2023

Si tratta di un evento goliardico, faticoso ed aggregativo a base di corsa (non molta) e birra (molta).

Ci saranno 5 diverse “gare” su distanze differenti per permettere a tutti di correre: anche ai più piccoli.

Gli adulti dovranno percorrere 4 giri di pista (anche a staffetta) alternandoli ad una birra da 33cl (oppure degli esercizi faticosi), gli adolescenti/ragazzini dovranno percorrere un giro di pista alternando corsa a bevute rapide di succo di frutta, i bambini dovranno fare uno sprint di un rettilineo con bicchieri di succo da bere velocemente anche loro.

Il divertimento è alla base di tutto ma essendo comunque una gara ci sarà una classifica finale per chi partecipa alla “competitiva”.

La quota di iscrizione per i partecipanti è di 5€ per gli adulti (maggiori di anni 18), le corse dei bambini sono gratuite ma anch’esse con preiscrizione obbligatoria entro sabato 19 agosto. La quota per la staffetta è di 10€ a squadra (4 componenti)

ATTENZIONE NON SARÀ POSSIBILE PARTECIPARE ALL’EVENTO SENZA ESSERE ISCRITTI ENTRO TALE DATA!

I tifosi sono autorizzati a munirsi di pistole ad acqua, gavettoni etc per rinfrescare e infastidire i concorrenti (il limite lanciabile è: la solita chiave inglese).

La gara (sia competitiva che non competitiva) è valevole per l’acquisizione punti della classifica a squadre del circuito “In corsa libera 2023” in collaborazione con OPES Latina.

Ogni atleta che concluderà il BEER MILE (sia competitivo che non) porterà 30 punti alla sua squadra.

Programma

Ritrovo ore 18:30 al campo coni di Latina in via Botticelli

Start BIBERON MILE ore 19:00 circa

Start TEEN MILE ore 19:30 circa

Start BEER MILE NON COMPETITIVA ore 20:00 circa

Start BEER STAFFETT MILE ore 20:20 circa

Start BEER MILE COMPETITIVA ore 20:40 circa

Dalle 20:00 alle 23:00 possibilità di cenare sul posto grazie ai food truck ed i tavoli installati direttamente a bordo pista

Ore 21:30 PREMIAZIONI

Regolamento BIBERON MILE (3-7 anni) - GRATIS

Per i più piccoli è prevista una gara di velocità (60m) e bevuta (succo di frutta o acqua) con premio finale per tutti i partecipanti.

Regolamento TEEN MILE (8-13 anni) - GRATIS

Per i medio/piccoli è prevista una gara di resistenza (400m) e bevuta (bibita o acqua) con premio finale per tutti i partecipanti.

Regolamento BEER MILE NON COMPETITIVA (14-99 anni) – 5€ (MAGGIORENNI)

La gara inizierà con lo start e gli atleti dovranno bere interamente una bottiglia da 33cl di birra oppure fare 15 burpees, solo a bottiglia svuotata o burpees terminati potranno partire per il primo giro di corsa, sulla linea del traguardo ci sarà la seconda bottiglia da 33cl di birra da bere o di nuovo i 15 burpees da fare, solo a bottiglia svuotata o burpees terminati potranno partire per il secondo giro di corsa e così via fino al quarto ed ultimo giro.

I burpees si faranno in un'area dedicata di fronte al giudice (adiacente l'area bevute sulla linea di partenza/arrivo).

I MINORENNI POTRANNO PARTECIPARE SOLO FACENDO BURPEES: non è prevista la presenza di birre analcoliche.

Riassumendo:

Start

Birra da 33cl oppure 15 burpees

400m

Birra da 33cl oppure 15 burpees

400m

Birra da 33cl oppure 15 burpees

400m

Birra da 33cl oppure 15 burpees

400m

Stop

Regolamento BEER STAFFETT MILE (14-99 anni) – 10€ A SQUADRA

La gara inizierà con lo start e i primi staffettisti dovranno bere interamente una bottiglia da 33cl di birra, solo a bottiglia svuotata potranno partire per il loro giro di corsa con la bottiglia vuota in mano.

Sulla linea del traguardo ci sarà il secondo staffettista ad attenderli con la sua bottiglia in mano, i due dovranno fare cin-cin e solo a quel punto il secondo staffettista potrà bere per intero la sua birra e partire a sua volta per il giro di pista con bottiglia in mano per poi fare cin-cin col terzo e così via fino al quarto ed ultimo staffettista: il tempo si fermerà all'arrivo del concorrente sulla linea del traguardo.

Non è prevista la presenza di birre analcoliche.

I minorenni faranno 15 burpees al posto della birra e batteranno il 5 al posto del cin-cin.

Per chi soffre di allergie/celiachia ci saranno delle birre “private” compatibili.

Riassumendo:

Start

Staffettista 1 Birra da 33cl / 15 burpees

Staffettista 1 400m

Cin-cin 1-2

Staffettista 2 Birra da 33cl / 15 burpees

Staffettista 2 400m

Cin-cin 2-3

Staffettista 3 Birra da 33cl / 15 burpees

Staffettista 3 400m

Cin-cin 3-4

Staffettista 4 Birra da 33cl / 15 burpees

Staffettista 4 400m

Stop

I comportamenti sleali e poco sportivi verranno severamente puniti con l'obbligo di bere un'altra birra ma molto calda e probabilmente facendo dei burpees.

Regolamento BEER MILE COMPETITIVA (18-99 anni) – 5€

La partenza è unica: si partirà tutti assieme.

La gara inizierà con lo start e gli atleti dovranno bere interamente una bottiglia da 33cl di birra, solo a bottiglia svuotata potranno partire per il primo giro di corsa, sulla linea del traguardo ci sarà la seconda bottiglia da 33cl di birra da bere, solo a bottiglia svuotata potranno partire per il secondo giro di corsa e così via fino al quarto ed ultimo giro, il tempo si fermerà all'arrivo del concorrente sulla linea del traguardo.

Non è prevista la presenza di birre analcoliche.

Per chi soffre di allergie/celiachia ci saranno delle birre "private" compatibili.

Riassumendo:

Start

Birra da 33cl

400m

Birra da 33cl

400m

Birra da 33cl

400m

Birra da 33cl

400m

Stop

I comportamenti sleali e poco sportivi verranno severamente puniti con l'obbligo di bere un'altra birra ma molto calda e probabilmente facendo burpees.

Le false partenze verranno severamente punite con un rutto a distanza ravvicinata dello starter.

Non si possono bere più di 4 birre o rubare birre altrui pena la pulizia degli spogliatoi.

Il cronometraggio in quanto etilico potrebbe non essere precisissimo, ci scusiamo per il disagio.

Iscrizioni

Le iscrizioni sono aperte esclusivamente fino al 18/8/2023.

Ci sono due modalità per iscriversi:

1. Versare la quota (esatta ed in contanti) al Maione Store (dal lunedì al sabato 10:00-13:00 e 16:30-19:30) in via Tiziano 13 a Latina;
2. Tramite bonifico bancario su IBAN: IT18F0529614700CC0080022058 intestato a ASD IN CORSA LIBERA e INVIANDO SUCCESSIVAMENTE UNA E-MAIL con: nome, cognome, data di nascita, squadra podistica di appartenenza (solo nel caso di tesserati partecipanti al circuito in corsa libera), nome della staffetta (solo in caso di staffetta) e la ricevuta di bonifico a info@tabellafalcone.it sempre entro il 19/08/23.

In entrambi i casi è possibile fare iscrizioni cumulative, non sono previsti sconti.

ATTENZIONE NON SARÀ POSSIBILE PARTECIPARE ALL'EVENTO SENZA ESSERRE ISCRITTI ENTRO TALE DATA, NON SI ACCETTERANNO ISCRIZIONI E PAGAMENTI SUL POSTO.

Premiazioni

Verranno premiati tutti i partecipanti del biberon mile e baby mile.

Verranno premiati la prima donna e il primo uomo della categoria NON COMPETITIVA.

Verrà premiata la prima staffetta della BEER STAFFETT MILE.

Verranno premiate le prime 3 donne e i primi 3 uomini della categoria COMPETITIVA.

Non sono previste categorie di età perché è risaputo che per saper bere ci vuole esperienza ma ci saranno molti premi a sorteggio.

Per maggiori info (ma non troppe):

Cristian Falcone

Cell: +39 3409736866

Web: <https://tabellafalcone.it/beer-mile/>

E-mail: info@tabellafalcone.it

EXTRA 1

Ci sarà una vera e propria area ristoro e party con: dj set live e il food truck di “El Papi” con ottimi panini e piatti in un’area all’interno del campo adiacente la pista così da poter cenare in loco e permettere alle famiglie e agli spettatori di seguire comodamente l’evento. Sarà una festa per tutti.

EXTRA 2

Sarà possibile fare un test gratuito (usandole anche durante l’evento) delle calzature SAUCONY iscrivendosi al link: (primi 100 iscritti)

<https://www.avaibooksports.com/inscripcion/saucony-shoes-test-luglio-2023-2/>

In questo modo vi aggiudicherete anche un gadget! Approfittatene