

# SPONSOR



**MULTIMARCHE  
NUOVO ED USATO**

**AUTO - VEICOLI COMMERCIALI - MOTO E SCOOTER**  
VIA DI MACCHIA PALOCCO 204 - 00125 ACILIA ROMA  
TEL 0652169055 - FAX 0652976945  
info@zetacar.it - www.zetacar.it

*Ridolfi Gioie*

Laboratorio Specializzata  
Orologeria ed Oroficeria



www.ridolfigioie.it

Via dei Misonnati, 29  
00122 Lido di Ostia - Roma  
Tel. 06/5692226  
Fax 06/5692226

cauciana.ridolfi@alice.it



**SOMFI**  
Società Medico Fisioterapica Italiana  
PROBABLY 1<sup>ST</sup> IN HEALTH & REHABILITATION  
www.somfi.it info@somfi.it



**LUIGI LOMBARDO**  
ARREDAMENTI SELEZIONATI  
www.arredamentilombardo.it

ESCLUSIVISTA DELLE MIGLIORI MARCHE

Viale dei Promontori, 97/99/101 Tel./Fax 06 5664198  
Viale Desiderato Pietri, 91/93 Tel. 06 5624194  
OSTIA LIDO luigi\_lombardo@fastwebnet.it



Stefano 334 13.18.591

**AMPIO PARCHEGGIO CUSTODITO**

piazzale C. Colombo 5 (Rotonda) info 06.56 471 014

### Menù light

*antipasto*  
Insalata di mare  
Insalata di polpo

*Primo*  
Risotto crema di scampi

*Secondo*  
Frittura calamari e gamberi

*Contorno*  
Insalata mista

*Bevande*  
Vino  
Acqua

Caffè

### Menù Rock&Run

*antipasto*  
Insalata di mare  
Insalata di polpo  
Spiedini di calamari  
Soutè di cozze  
Alici marine

*Primi*  
Assaggio risotto alla pescatora  
Assaggio Fettuccine allo scoglio

*Secondi*  
Frittura calamari e paranza

*Contorni*  
Insalata mista  
Patate al forno

*Bevande*  
Vino  
Acqua

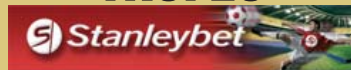
Sorbetto  
Caffè



**Corsa Podistica 10 km  
Rotonda di Ostia  
e passeggiata non competitiva 3,3 km  
all'interno della pineta di Castel Fusano**

per cambiare musica in pineta...  
a 10 anni dal grande "ROGO"

**TROFEO**



alla prima coppia di sposi che taglia il traguardo

**OSTIA 2 giugno 2010 Partenza ore 9.30**

# Rock&Run regolamento

La **e20team a.s.d.** organizza per mercoledì 02 giugno, tra i luoghi più significativi del lungomare di Ostia ed il verde della pineta di Castelfusano, una gara podistica su strada denominata **"Rock&Run"** sulla classica distanza dei 10 Km.

## INFORMAZIONI GENERALI:

ritrovo ore 08.00 ad Ostia presso il **"Rock&Run Village"** zona rotonda V.le C. Colombo (incrocio tra via Isabella di Castiglia e via Alessandro Geraldini).

- Partenza ore 09.30 - Ristoro al km 5 e ricco buffet all'arrivo.

- Rilevamenti cronometrici e classifica, curati dai Giudici e dalla T.D.S.

- Assistenza medico-sanitaria per tutta la durata della manifestazione.

**RITIRO PETTORALE:** i partecipanti potranno ritirare il pettorale ed il chip la mattina della gara dalle ore 08.00 alle ore 09.00 presso il **"Rock&Run Village"**.

## PARTECIPAZIONE:

potranno partecipare tutti coloro che alla data del 02/06/10 abbiano compiuto il diciottesimo anno di vita e siano in regola con il tesseramento sportivo valido per il 2010, nel rispetto delle normative vigenti in materia di tutela sanitaria per l'attività sportiva agonistica.

## ISCRIZIONI:

le iscrizioni per le società con un minimo 5 iscritti si chiuderanno alle ore 20.00 del 31 maggio. Il costo del pettorale è di € 8,00 mentre le iscrizioni per i singoli Atleti si accetteranno mercoledì mattina tassativamente entro le ore 08.30 a € 10,00. Tali Atleti non verranno conteggiati tra gli iscritti della loro Società al fine dei rimborsi spesa.

**Gara non competitiva di km 5**, costo iscrizione € 5,00 anche sul posto 30 minuti prima della partenza della gara.

## RIMBORSI E PREMI:

per le Società più numerose il rimborso spesa complessivo sarà pari a € 1000. Nel dettaglio € 300 - 250 - 200 - 150 - 100 alle prime 5 società con un minimo di 20 iscritti. Inoltre le prime 5 Società saranno premiate con Trofei (Coppe). A tutte le Società, dalla 6<sup>a</sup> classificata in poi, con almeno 15 iscritti, sarà garantito un rimborso di € 50.

## PREMI ASSOLUTI:

verranno premiati i primi 3 arrivati M/F assoluti con trofei, premi in natura e/o caratteristici.

## PREMI INDIVIDUALI:

saranno premiati tutti gli iscritti al momento della riconsegna del Chip con un **MP3 da 2 GB**.

L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero verificarsi, prima, durante e dopo la manifestazione fatto salvo quanto previsto dalla copertura assicurativa ed esclusi categoricamente rimborsi ad atleti.

## Diritto di immagine:

Con l'iscrizione all'evento **"Rock&Run"** l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione all'acquisizione del diritto, unitamente ai media loro partners, di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione alla **"Rock&Run"**, su tutti i supporti, compresi i materiali promozionali e/o pubblicitari, in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore.

## Iscrizioni ed informazioni:

[www.e20team.it](http://www.e20team.it)

[info@e20team.it](mailto:info@e20team.it)

Mobile 3339084187

Fax 06233237318

# SPONSOR

Associazione Volontari Italiani Sangue

**AVIS** Comunale  
**Roma**

[www.avisroma.it](http://www.avisroma.it)

Via Imperia, 2 - Roma

**IEVA**  
STUDIO D'ARTE

**NaturaSi**  
Il Supermercato della Natura



**Juice PLUS<sup>®</sup>**



**Stanleybet**  
Scommesse sportive  
Via Mar Rosso, 185 - Ostia



**HELIOS** Club  
Village



[www.sologaranziaitalia.com](http://www.sologaranziaitalia.com)