

# Atletico Arluno Running - Calendario sociale 2018

Data	Partenza		Coefficiente gara	Luogo	Nome della Corsa	Distanze (km)	Costo		
	dal comune	in loco					con	senza	
gennaio	7	9,30	9,30	Allenamento	Arluno	All. Mezza del Castello	6 medio + 2x4000 RG con 3' rec		nessuno
	14	7,30	8,30	<b>Silver</b>	Casorate Primo	StraCasorate	7 - 14 - 21		5 €   2,5 €
	21	9,00	9,00	Allenamento	Montestella (MI)	All. Mezza del Castello	12 lento + 3 medio + 3 RG		nessuno
	28	9,30	9,30	Allenamento	Arluno	All. Mezza del Castello	2x5000 RG con 3' rec		nessuno
febbraio	4	9,15	10,00	<b>Silver</b>	Magenta	StraMagenta	5 - 10		6 €
		7,30	8,15	<b>Silver</b>	Olgiate Olona (VA)	AranciOlona	8 - 13 - 19		2,5 €
	11	7,45	8,30	<b>Gold</b>	Abbiategrosso	Salamellando con l'Avis	7 - 11 - 14 - 17 - 21		5 €   2,5 €
		8,30	9,30	<b>Event</b>	Vittuone	Mezza del Castello	21,097		20 €
	18	8,00	10,00	Allenamento Trail	Arsago Seprio (VA)	Trail di Bozz	25 (450 D+) - 13		15 € entro 31/1
25	da confermare		<b>Bronze</b>	Arluno	6h con l'Abbraccio	6x1h - 2x3h - 1x6h		variabile	
marzo	4	7,30	8,30	<b>Gold</b>	Abbiategrosso	Corriamo per l'Hospice	7 - 14 - 22		5 €   2,5 €
	11	da confermare		<b>Silver</b>	Motta Visconti (PV)	Tra girasc e scaron	7 - 15 - 20		5 €   2,5 €
	18	da confermare		<b>Bronze</b>	Robecco S/N	StrAvisina	7 - 13		5 €   2,5 €
		7,45	9,30	<b>Bronze</b>	Vigevano (PV)	Scarpa D'Oro	5 - 10 - 21,097		20€ (entro il 4/3)
	25	9,00	9,00	Allenamento	Arluno	Allenamento	da definire		nessuno
aprile	2	8,15	9,00	<b>Gold</b>	Casterno	Marcia dei ciliegi in fiore	5,5 - 13 - 20		5 €   2,5 €
	8	7,00	9,30	<b>Event</b>	Milano	Milano Marathon	staffetta - 42,195		variabile
	15	9,00	9,30	Allenamento	Arluno	Corsa di scarico post maratona	10		nessuno
	22	6,30	9,30	<b>Gold</b>	Sarnico (BS)	Sarnico - Lovere	25		variabile
	25	7,30	8,30	<b>Gold</b>	Besate	Marcia di Primavera	7 - 15 - 20		5 €   2,5 €
	29	9,30	9,30	Allenamento	Arluno	All. a gruppi nel Roccolo	10 - 15 - 20		nessuno
maggio	6	7,45	8,30	<b>Silver</b>	Rosate	Rusaball	7 - 13 - 21		5 €   2,5 €
	13	8,45	9,30	Allenamento	Milano	All. a gruppi al Montestella	da definire		nessuno
	19	NO	variabile	<b>Event</b>	Vittuone	12x1 ora in pista	-		10 €
	27	7,30	9,00	<b>Gold</b>	Gavirate (VA)	Camminata intorno al lago di Varese	6 - 13 - 18 - 28		da definire
	29	19,30	20,20	<b>Silver</b>	Carpenzago	Marcia de La Tigre	3,5 - 7,5		5 €   2,5 €