

La competizione si svolgerà come previsto anche in caso di brutto tempo.

Edizione ristretta causa COVID-19:  
Obbligatorio il rispetto delle regole igieniche  
e l'uso della mascherina al chiuso durante tutta la giornata.

**ISCRIZIONE ONLINE OBBLIGATORIA**  
entro il 31 luglio ore 12:00  
sul sito [coppafroda.ch](http://coppafroda.ch)

**08.15-09.15**  
**Palestra Caveragno**

**Ritiro pettorale e versamento tassa di iscrizione per tutte le categorie**  
Ragazze I, II    Donne I, II, III  
Ragazzi I, II    Uomini I, II, III

**Caveragno 08.45**

**Partenza della camminata popolare (walking)**

**Caveragno 09.30**

**Partenza delle categorie**  
Donne I, II, III    Uomini I, II, III

**Fontana 10.30**

**Partenza delle categorie**  
Ragazze I, II    Ragazzi I, II

**10.00-11.15**  
**Foroglio - Caveragno**

**Bus navetta ogni 15 min. (2 veicoli)**

**10.00-11.45**  
**Caveragno**

**Possibilità di fare la doccia in palestra o presso il rifugio Protezione civile. Bar con bibite, panini e gelati.**

**Caveragno 12.00**

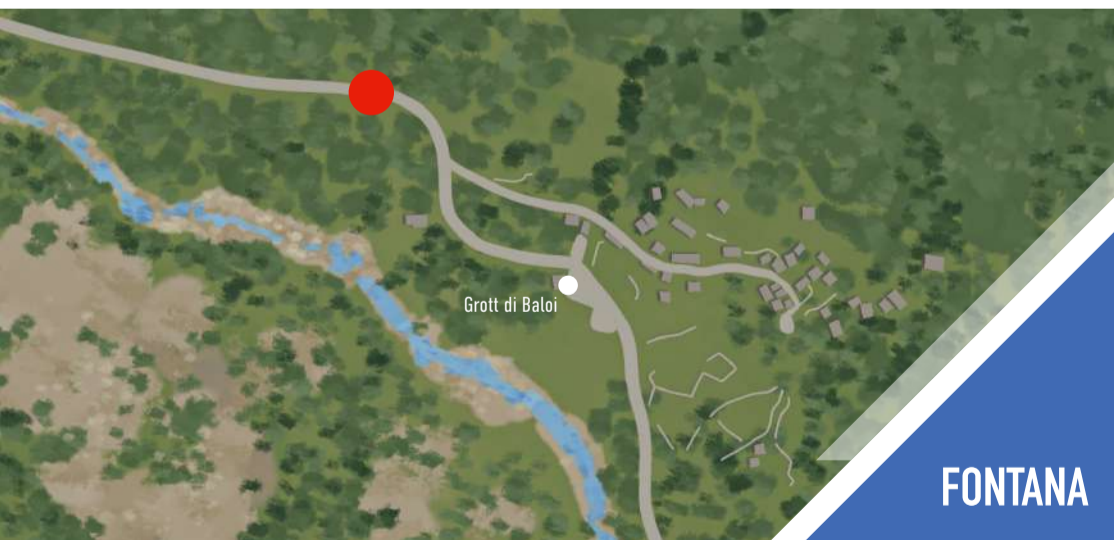
**Premiazione e fine della manifestazione**



**1° AGOSTO 2021**  
**CAVERGNO - FOROGLIO**



**CAVERGNO**



**FONTANA**

- **PARTENZA**
- **ISCRIZIONI E PREMIAZIONI**
- **POSTEGGI**
- **ARRIVO**

Invitiamo spettatori ed atleti ad usufruire del nostro pulmino navetta sulla tratta Caveragno-Foroglio. Chi volesse raggiungere Foroglio tramite mezzi propri è invitato a seguire le indicazioni dei pompieri.



**FOROGLIO**

**CATEGORIE**

Gli atleti sono tenuti a possedere una propria assicurazione infortuni. L'organizzazione declina ogni responsabilità.

**LA COPPA FRODA È DI RITORNO!**

**Walking e Nordic Walking da Caveragno (6km)**

**partecipazione libera**

**Percorso da Caveragno (6km)**

**Iscrizione 20.-**

Categorie	anni di nascita	tempo 2019	assoluto
Donne I	1986 - 2004	30:00	29:04
Donne II	1976 - 1985	26:59	26:59
Donne III	..... - 1975	33:12	29:49
Uomini I	1982 - 2005	23:44	21:10
Uomini II	1972 - 1981	25:40	23:17
Uomini III	..... - 1971	28:28	24:46

**Percorso da Fontana (3km)**

**Iscrizione 15.-**

**percorso valido per la Coppa Ticino U16**  
(ragazzi e ragazze nati dal 2006 al 2009)

Ragazze I	2008 - 2010	10:56	09:52
Ragazze II	2005 - 2007	09:57	09:57
Ragazzi I	2008 - 2010	08:57	08:57
Ragazzi II	2006 - 2007	09:38	08:47

**SOSTENITORI**

