

PERCORSO DI 10 KM OMOLOGATO E CERTIFICATO FIDAL

LA 10 KM DELLA FRASCHETTA

5° edizione

3 Maggio 2020

Start ore 09.30



*Manifestazione Nazionale Bronze di Corsa su strada
5° prova Circuito CorriPiemonte
Prova valida per il campionato provinciale
e per i titoli di campione provinciale individuale
di corsa su strada FIDAL*

*Prova valida per il campionato provinciale AICS
Inserita nel calendario provinciale UISP*

**Ritrovo presso Dopolavoro Solvay, via Genova 117
a Spinetta Marengo (Alessandria)**

**Percorso cittadino in giro unico chiuso
al traffico interamente pianeggiante**

**CLAUDIO
corre sempre
con noi**

Arco Sport
Alessandria



MG.KVIS®
IDROSALINO-ENERGETICO

www.gpsolvay.it

[f](#) G.P. Solvay

REGOLAMENTO

Il Gruppo Podistico Solvay A.s.d. AL026 con il patrocinio del Comune di Alessandria organizza la quinta edizione de La 10 Km della Fraschetta, manifestazione nazionale bronze di corsa su strada valida come 5° prova del Circuito CorriPiemonte FIDAL 2020, come prova valida per il Campionato Provinciale e per l'assegnazione dei titoli individuali provinciali di corsa su strada FIDAL, per il campionato provinciale AICS ed inserita nel calendario provinciale UISP. I tesserati EPS al fine dell'assegnazione dei punteggi per i rispettivi campionati dovranno obbligatoriamente gareggiare con tessera FIDAL, Runcard o Runcard EPS.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

ATLETI TESSERATI IN ITALIA

- Atleti tesserati per il 2020 con società affiliate alla FIDAL che siano nati nel 2004 e anni precedenti.
- Atleti in possesso di Runcard, limitatamente alle persone da 20 anni in poi. La partecipazione è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato, in copia, agli atti della Società organizzatrice della manifestazione. Il certificato medico per gli stranieri non residenti può essere emesso nel proprio paese, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana. a) visita medica; b) esame completo delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria.
- Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di Runcard-Eps; la partecipazione è comunque subordinata, oltre che al possesso della "RunCard", alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere esibito agli organizzatori.

ATLETI NON TESSERATI IN ITALIA

- Atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia, che siano nati nel 2004 e precedenti in possesso di uno dei seguenti requisiti:
- Atleti con tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla IAAF. All'atto dell'iscrizione dovranno presentare l'autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla IAAF. L'autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale
- Atleti in possesso di Runcard limitatamente alle persone da 20 anni in poi; la partecipazione è comunque subordinata, oltre che al possesso della "RunCard", alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato, in copia, agli atti della Società organizzatrice della manifestazione. Il certificato medico per gli stranieri non residenti può essere emesso nel proprio paese, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana. a) visita medica; b) esame completo delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria.

SERVIZI PER GLI ATLETI/E

Parcheggi nella zona partenza/arrivo, docce, deposito borse, copertura assicurativa, ambulanza sul percorso, assistenza medica. Percorso certificato e omologato Fidal completamente pianeggiante segnalato ogni km, previsto 1 ristoro al 5° Km più ristoro finale. La gara si avvale del servizio di gestione chip a cura di My Sdam, classifiche pubblicate in tempo reale al termine della manifestazione sul sito: www.endu.net.

Si ricorda agli atleti che dovranno completare il percorso di gara senza accompagnare animali, bambini, passeggini o altre persone non autorizzate. Per quanto non contemplato nel regolamento, sono valide le disposizioni vigenti della FIDAL nell'ambito delle gare. Eventuali variazioni di percorso saranno tempestivamente comunicate.

ISCRIZIONI

Tesserati FIDAL: iscrizione da inviare direttamente dalla sezione dedicata alla società di appartenenza sul sito tessonline.fidal.it o in via eccezionale a sigma.piemonte@fidal.it; successivamente all'iscrizione inviare la ricevuta di pagamento all'indirizzo e-mail iscrizioni@gpsolvay.it o via fax al numero 0131/1960574.

Tesserati Runcard e Runcard EPS: inviando copia della tessera, copia del certificato medico agonistico all'indirizzo sigma.piemonte@fidal.it e la ricevuta di pagamento all'indirizzo e-mail iscrizioni@gpsolvay.it o via fax al numero 0131/1960574.

Iscrizione tramite sito web www.gpsolvay.it: compilando e inviando la scheda di iscrizione (www.gpsolvay.it/iscrizione-la-10km-della-fraschetta); successivamente all'iscrizione inviare la ricevuta di pagamento all'indirizzo e-mail iscrizioni@gpsolvay.it o via fax al numero 0131/1960574.

N.B. Le iscrizioni saranno considerate valide all'atto della ricevuta della quota di iscrizione.

QUOTE ISCRIZIONE

(a copertura delle spese sostenute per la manifestazione)

€ 10,00 fino al 30/04/2020 - per tutte le società che iscriveranno almeno 10 tesserati in unica soluzione

€ 12,00 fino al 30/04/2020 - iscrizioni individuali

€ 15,00 il 03/05/2020 - dalle 7:30 alle 9:00

MODALITA' DI PAGAMENTO

Bonifico Bancario a Banco BPM agenzia di Spinetta Marengo - IBAN: IT46N0503410401000000000688 intestato a G.P. SOLVAY ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA oppure di persona ai rappresentanti della Società alle gare in cui è presente il punto iscrizioni.

RITIRO NUMERO DI GARA

Domenica 03/05 dalle 7,30 alle 9,15 presso il Punto di Partenza della Gara.

PREMI

Assoluti maschili	Assoluti femminili	Italiani equiparati maschili	Italiane equiparate femminili	Società
1° B.d.V. 100 €	1° B.d.V. 100 €	1° B.d.V. 25 €	1° B.d.V. 25 €	1° B.d.V. 200 €
2° B.d.V. 80 €	2° B.d.V. 80 €	2° B.d.V. 20 €	2° B.d.V. 20 €	2° B.d.V. 150 €
3° B.d.V. 60 €	3° B.d.V. 60 €	3° B.d.V. 15 €	3° B.d.V. 15 €	3° B.d.V. 100 €
				4° B.d.v. 50 €
				5° B.d.v. 50 €

I tesserati Runcard e Runcard EPS come da regolamento Fidal non hanno diritto ai premi sopra elencati. In caso di piazzamento verrà attribuito equivalente premio in prodotti. La classifica per società sarà stilata in base al numero di atleti iscritti (Minimo 15 atleti iscritti).

Categorie maschili e femminili

Primi 5 classificati delle seguenti categorie FIDAL
1° P.d.v. 20 € - 2° P.d.v. 15 € - 3° P.d.v. 10 € - 4° P.d.v. -
5° P.d.v.

Maschili : AJP - SM - SM35 - SM40 - SM45 - SM50 -
SM55 - SM60 - SM65 - SM70+
Femminili : AJP - SF - SF35 - SF40 - SF45 - SF50 - SF55 -
SF60 - SF65 - SF70+

Premi speciali In ricordo di Claudio Torta

PACCO GARA

Pacco gara garantito ai primi 350 iscritti

Maglia tecnica (o equivalente) + integratori + gadget + pettorale + chip cronometraggio da restituire a fine manifestazione

Responsabile organizzativo Marco Carbone tel. 3474465922 – www.gpsolvay.it – info@gpsolvay.it

COME RAGGIUNGERCI



USCITA ALESSANDRIA EST (autostrada A21 Torino-Piacenza)

Consigliata per chi proviene da: Asti, Torino, Piacenza, Brescia, Milano Sud-Est (svincolo a Tortona sulla Genova - Milano).

PERCORSO: uscendo dal casello tenere la destra, passare Castelceriolo, seguire direzione Alessandria-Spinetta Marengo sempre sulla destra, arrivati alla 1° rotonda proseguire dritto, alla 2° rotonda a sinistra, e dopo circa 400 metri siete arrivati.

USCITA ALESSANDRIA SUD (autostrada A26 Genova-Gravellona Toce)

Consigliata per chi proviene da: Genova, Savona, Vercelli, Novara, Malpensa e Milano Nord-ovest.

PERCORSO: uscendo al casello sempre dritto e salire sulla Tangenziale Sud-Est direzione Alessandria; prendere la 4° uscita direz. Tortona-Novati L., alla rotonda svoltare a destra e proseguire per circa 4 km. Svoltare a destra e proseguire dritto, superare la rotonda e dopo circa 400 metri siete arrivati.

USCITA SERRAVALLE S. (autostrada A7 Milano-Genova)

Consigliata per chi proviene da: Genova Est.

PERCORSO: uscendo dal casello proseguire direzione Alessandria, dopo circa 25 Km svoltare sulla sinistra ed entrare in Spinetta Marengo. Proseguire per circa 2 Km superare il passaggio a livello e dopo circa 600 mt. siete arrivati.

COORDINATE GPS: Latitudine: 44.886852 | Longitudine: 8.678709