



# ATLETICA CINGOLI

Associazione Sportiva Dilettantistica



La FIDAL MARCHE indice e la Società ATLETICA CINGOLI organizza

# **GARA COMPETITIVA FIDAL DI Km 10,000 SU CIRCUITO DI Km 5,000 DA RIPETERE DUE VOLTE - - NUOVO PERCORSO !!! - -**

## **Domenica 31 Luglio 2016 - Ore 9:00**

# **12<sup>A</sup> "MILLEPIEDI" Città di CINGOLI**

**3<sup>A</sup> EDIZIONE  
NORDIC & URBAN  
WALKING  
"BALCONE  
DELLE MARCHE"**



### **CHE COS'è il NORDIC WALKING?**

Si svolge all'aria aperta, fa bene al cuore e rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica gli addominali.

E' un nuovo metodo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutto l'anno che offre a tutti un modo facile, poco costoso e divertente per stare bene ed adottare uno stile di vita sano e attivo.



**GARA COMPETITIVA - Maschile e Femminile di Km 10,000 (circuito di Km 5 da ripetere 2 volte)  
NUOVO PERCORSO CITTADINO PANORAMICO, ONDULATO e OMBREGGIATO**

**PERCORSO DI KM 5 PER I PASSEGGIATORI E NORDIC / URBAN WALKING**

**TERZA EDIZIONE DELLA NORDIC / URBAN WALKING "BALCONE DELLE MARCHE"  
...ripercorrendo il centro storico di Cingoli, il balcone delle Marche ed i Viali Valentini,  
tra storia e panorami mozzafiato.**

### **PROGRAMMA**

**ORE 8:00 - RITROVO AI VIALI VALENTINI**

**ORE 9:00 - PARTENZA GARA PODISTICA COMPETITIVA MASCHILE E FEMMINILE**

**ORE 9:05 - PARTENZA PASSEGGIATA e NORDIC/URBAN WALKING DI Km 5**

**ORE 11:30 - PREMIAZIONI**

**Quota iscrizione:** Euro 7,00 per le gare competitive ed €. 4,00 per passeggiata e Nordic Walking - con premio di partecipazione per tutti gli iscritti (pacco alimentare).

**Categorie atleti:** MASTER - Senior / Promesse / Junior / Allievi  
come da regolamento F.I.D.A.L.

**CHIUSURA ISCRIZIONI GARA COMPETITIVA, PASSEGGIATA E NORDIC WALKING - GIOVEDI' 28 LUGLIO 2016 - Ore 24:00**

Iscrizioni da effettuarsi on-line presso l'area riservata FIDAL <http://tessonline.fidal.it/login.php>  
oppure via e-mail a [sigma.strada@fidalmarche.com](mailto:sigma.strada@fidalmarche.com) (per i singoli non competitivi è possibile iscriversi anche la mattina della gara).

**Info: Fidal Marche - Atletica Cingoli A.S.D. (Giglietti Simone 331.1816081 - Plebani Gianfranco 347.3496266)**

## PREMI INDIVIDUALI:

A) PRIMI 50 UOMINI: RICCO PACCO ALIMENTARE (A SCALARE)

B) PRIME 20 DONNE: RICCO PACCO ALIMENTARE (A SCALARE) BBB

## PREMI PER I GRUPPI:

Premio ai primi dieci gruppi classificati per numero di atleti iscritti:

1°.Due prosciutti - 2°.Un prosciutto + una lonza - 3°.Un prosciutto

4°.Due lonze - 5°.Una lonza + un salame - 6°.Una lonza

7°.Una lonza - 8°.Due salami - 9°.Due salami - 10° Due salami.

Premio ai restanti gruppi:

(C.R.M. e non) con almeno cinque atleti iscritti: Pacco alimentare.

## GRADUATORIE e CRONOMETRAGGIO:

L'elaborazione dei risultati verrà eseguita dalla Segreteria Regionale SIGMA della F.I.D.A.L. - MARCHE, poi disponibili sul sito [www.fidalmarche.com](http://www.fidalmarche.com)

## REGOLAMENTO:

- 1) La gara si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica.
- 2) La società organizzatrice declina ogni responsabilità civile e penale per quanto possa accadere prima, durante e dopo la gara.
- 3) Requisiti di partecipazione alle gare competitive: possono partecipare gli atleti residenti in Italia e stranieri, che abbiano i seguenti requisiti: Atleti tesserati per l'anno in corso con società affiliate alla FIDAL - Atleti tesserati per l'anno in corso, con Enti di Promozione Sportiva (EPS), convenzionati con la FIDAL, settore ATLETICA LEGGERA (non saranno valide le tessere rilasciate per attività agonistiche che non siano atletica leggera es. podismo, corsa, calcio, tennis, ciclismo ed ecc...) - Atleti italiani e stranieri in possesso della RUNCARD FIDAL abbinata con certificato medico d'idoneità agonistico specifico per l'atletica leggera, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato in copia agli atti della società organizzatrice. Tutti i possessori della RUNCARD e tesserati per enti promozionali (EPS) verranno inseriti regolarmente nella classifica finale, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi - Ai sensi delle normative FIDAL, non è ammessa la partecipazione alle gare con il solo certificato medico agonistico.
- 4) Tutti i concorrenti lungo il percorso sono tenuti a rispettare il Codice Della Strada.
- 5) Saranno attivi due punti ristoro lungo il percorso ed un ricco ristoro nella zona della partenza / arrivo, ai Viali Valentini.
- 6) La gara podistica sarà assistita dalla Croce Rossa Italiana, Sezione di Cingoli.
- 7) SCADENZA ISCRIZIONI: Le iscrizioni alle gare competitive e non scadranno improrogabilmente per tutti gli atleti Giovedì 28 Luglio 2016 alle ore 24:00.
- 8) Le iscrizioni alle gare competitive e non (passeggiata e nordic/urban walking) si ricevono on-line presso l'area riservata FIDAL <http://tessonline.fidal.it/login.php> oppure via e-mail a [sigma.strada@fidalmarche.com](mailto:sigma.strada@fidalmarche.com); (i singoli partecipanti alle gare non competitive potranno iscriversi anche la mattina della gara)
- 9) GIUDICI DI GARA: La regolarità della manifestazione sarà garantita dai Giudici della FIDAL.
- 10) La raccolta, la registrazione e la diffusione delle immagini e dei dati personali, ai sensi dell'Art. 10 della Legge 675/96, saranno effettuate soltanto allo scopo della pubblicizzazione e partecipazione alla manifestazione.