A.S.D. Atletica Sarzana

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

lunae cross country

Corsa Campestre

CAMPIONATO REGIONALE DI SOCIETA'

Giovanile e Assoluto 2° prova

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE

per tutte le categorie prova unica

… di corsa tra i vigneti della Lunigiana

Domenica 23 febbraio 2020

ore 9.40

Caniparola di Fosdinovo

(presso Campo Sportivo di calcio – Via Borghetto)

A.S.D. Atletica Sarzana

e-mail: atleticasarzana@katamail.com Sito: www.atleticasarzana.it

8° lunae cross country

Lo sport non deve essere una disciplina fine a se stessa, ma deve obbligatoriamente e attivamente collaborare con altri assessorati quali turismo e cultura.

LO SPORT E' CULTURA E TURISMO.

Per questo motivo l'Atletica Sarzana continua a proporre un modo innovativo di fare sport.
In collaborazione con gli Assessorati ed Enti ad essi collegati si è pensato di regalare ai partecipanti, atleti, accompagnatori e cittadini, competizioni (cross, strada, pista) correlate di iniziative specifiche finalizzate a far conoscere ai "foresti" la storia, le tradizioni e il cibo tipico della vallata del Magra e di tutta la Lunigiana.
E'un pezzo di Liguria spesso poco conosciuta, che può ancora sorprenderci per la storia che narra e le emozioni che è in grado di dare.
Il **"lunae cross country"** vuol dar voce a questo patrimonio e vuol essere, nel suo piccolo, un ritorno alla storia del nostro passato più antico.
Ogni manifestazione sportiva sarà una storia a parte, un evento diverso nei suoi risvolti sportivo logistici.

VIENI A CORRERE TRA LE VIGNE, GLI ULIVI E LE CANTINE DI LUNIGIANA

Alla presentazione uscirà allo scoperto questa innovativa edizione del "lunae cross country" , manifestazione di corsa campestre in programma il 23. febbraio 2020 tra i filari delle vigne di Caniparola, con l'organizzazione di Atletica Sarzana, con il patrocinio dei Comuni di Fosdinovo e di Sarzana.
Poco alla volta vanno svelandosi tutti i dettagli di quella che vuol essere non solo una semplice manifestazione sportiva ma anche una vera e propria festa campestre.
In primis il vino e l'olio, veri protagonisti di tutta la manifestazione: il tracciato si snoderà all'interno delle vigne e dei terrazzamenti, tra piante di ulivi giovani e secolari.
E poi il pane, insieme a tante altre eccellenze a km 0.
Il percorso partirà dal campo sportivo di Caniparola, attraverserà i vastissimi prati verdi di proprietà della famiglia Zuccarino che costeggiano il Viale Malaspina , salirà sulla dolce collina tra i filari dei vigneti di vermentino e albarola gestiti dall'azienda vinicola "la Terenzuola", per scendere nei prati contigui al torrente Isolone tra le piante di ulivo fino a tornare al campo sportivo.
Molte le sorprese : il "lunae cross country" un'emozione che si è consolidata poco per volta negli anni.

Caniparola di Fosdinovo si trova nella Bassa Val di Magra, a nord della piana di Luni e di Bocca di Magra. Fu oggetto di scontri tra i Malaspina e i vescovi di Luni. Il suo imponente castello, forse il meglio conservato della Lunigiana, accoglie il visitatore al suo arrivo nel borgo, dopo alcuni chilometri di tortuosa salita arrivando da Sarzana. Visitabile accompagnati da una guida, il castello racchiude molte leggende e storie, come che abbia ospitato Dante e che un fantasma di una fanciulla castigata dai genitori per essersi innamorata di uno stalliere compaia nelle sue stanze.
Nei dintorni di Fosdinovo è possibile ammirare la villa Malaspina di Caniparola, fulcro vitale di questo cross.

Sarzana si trova in territorio ligure, nella bassa Val di Magra, nel cuore della Lunigiana, diretta discendente dell'antica città di Luni.
Sarzana ha origini antiche e una storia affascinante dominata da più signori e città. Castruccio Castracani, Spinetta Malaspina, i Pisani, i Visconti, i Genovesi e i Fiorentini.
La città conserva ben due castelli, la fortezza Firmafede, di origine pisana e la fortezza di Sarzanello, antica residenza vescovile e simbolo della città.

Luni. Ruderi, resti di insediamenti romani, resti di teatri, antichi tracciati stradali, oggetti preziosi e frammenti di materiali della vita quotidiana di antichi abitanti.

Fidal Liguria **A.S.D. ATLETICA SARZANA**

Domenica 23 Febbraio 2020 – Caniparola

CAMPIONATI REGIONALI DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE ASSOLUTI 2° PROVA
CAMPIONATI REGIONALI DI SOCIETA' DI CORSA CAMPESTRE GIOVANILI 2° PROVA
CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI DI CORSA CAMPESTRE PER TUTTE LE CATEGORIE

PROGRAMMA TECNICO

Esordienti A F	km. 1	Allieve	km. 4
Esordienti A M	km. 1	Allievi	km. 4
Ragazze	km. 1,5	Juniores F.	km. 4
Ragazzi	km. 1,5	Juniores M.	km. 7
Cadette	km. 2	Sen/Pro. F.	km. 7
Cadetti	km. 3	Sen/Pro. M.	km. 10

Seniores/Promesse M+F Cross Corto Km. 3

PROGRAMMA ORARIO

UOMINI		ORA	DONNE	
Ritrovo Giurie e Concorrenti cat. Assolute		**09,30**	**Ritrovo Giurie e Concorrenti cat. Assolute**	
Chiusura conferme iscrizioni cat. Assolute		**10,00**	**Chiusura conferme iscrizioni cat. Assolute**	
Promesse e Seniores	**km. 10**	**10,30**		
Ritrovo concorrenti cat. Giovanili		**10,00**	**Ritrovo concorrenti cat. Giovanili**	
Chiusura conferme iscrizioni cat. Giovanili		**10,30**	**Chiusura conferme iscrizioni cat. Giovanili**	
Juniores	**km. 7**	**11,20**	**Promesse e Seniores**	**km. 7**
EM10 (gara di contorno)	**km. 1**	**11,40**	**EF10 (gara di contorno)**	**km. 1**
		11,50	**Cadette**	**km.2**
Allievi	**km. 4**	**12,05**	**Allieve e Juniores**	**km.4**
Ragazzi	**km. 1,5**	**12,20**		
		12,35	**Ragazze**	**km. 1,5**
Cadetti	**km. 3**	**12,50**		
Promesse e Seniores (cross corto)	**km. 3**	**13,05**	**Promesse e Seniores (cross corto)**	**km. 3**

IL PRESENTE ORARIO POTREBBE ESSERE MODIFICATO PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE.
N.B. gli atleti e le società dovranno essere forniti di spilli.

DISPOSITIVO ORGANIZZATIVO

ORGANIZZAZIONE: SP042 - A.S.D. ATLETICA SARZANA atleticasarzana@katamail.com
RESPONSABILI ORGANIZZATIVI: Pier Luigi Pugnana tel. 347 4489472 – Luigi Landini tel. 347 6108304
PERCORSO : Le gare si svolgeranno su un percorso completamente sterrato, pianeggiante con lievi asperità naturali.
ISCRIZIONI: Le iscrizioni (gratuite), gestite dal sistema SIGMA della FIDAL per i Campionati Regionali, dovranno pervenire entro le ore 24,00 di mercoledì 19 febbraio 2020 direttamente alla sezione dedicata nell'on-line della propria società
CONFERMA ISCRIZIONI: dalle ore 08,30 presso la segreteria di campo.
La conferma delle iscrizioni alle gare in programma deve essere effettuata obbligatoriamente utilizzando l'apposito modulo, opportunamente predisposto per ogni società partecipante dalla segreteria tecnica e può essere ritirato presso la segreteria di campo a partire dalle ore 08,30.

SEGRETERIA DI CAMPO

La segreteria di campo, situata nella zona partenza/arrivo, costituisce il collegamento tra società, organizzazione e GGG, quale unico riferimento tecnico.

Le società sono invitate a rivolgersi alla segreteria di campo per:

- Ritirare la documentazione/busta con i pettorali
- Confermare, variare, sostituire gli atleti
- Inoltrare reclami ufficiali, in seconda istanza e per iscritto

ZONA DI RISCALDAMENTO - Per il riscaldamento sarà disponibile il campo di calcio adiacente agli spogliatoi e al percorso di gara.
ABBIGLIAMENTO - Gli atleti dovranno indossare la maglia sociale.
ACCESSO AL PERCORSO - Gli atleti avranno accesso al percorso esclusivamente attraverso un percorso obbligato.
SPOGliATOI E DOCCE - E' previsto, per i concorrenti , il servizio spogliatoi e docce del campo di calcio
RISULTATI - I risultati saranno affissi su un apposito tabellone situato nei pressi della segreteria di campo.

RECLAMI - I reclami relativi allo svolgimento di una gara devono essere presentati verbalmente all'Arbitro entro 30'dalla ufficializzazione dei risultati dall'atleta o da un dirigente della società di appartenenza. In seconda istanza vanno inoltrati per iscritto, tramite la segreteria di campo, alla Giuria d'Appello, previa esibizione della tessera federale, accompagnati dalla tassa di €. 50,00 (restituibili in caso di accoglimento), entro 30' dalla comunicazione dell'Arbitro/delegato tecnico circa la decisione verso la quale si intende ricorrere.

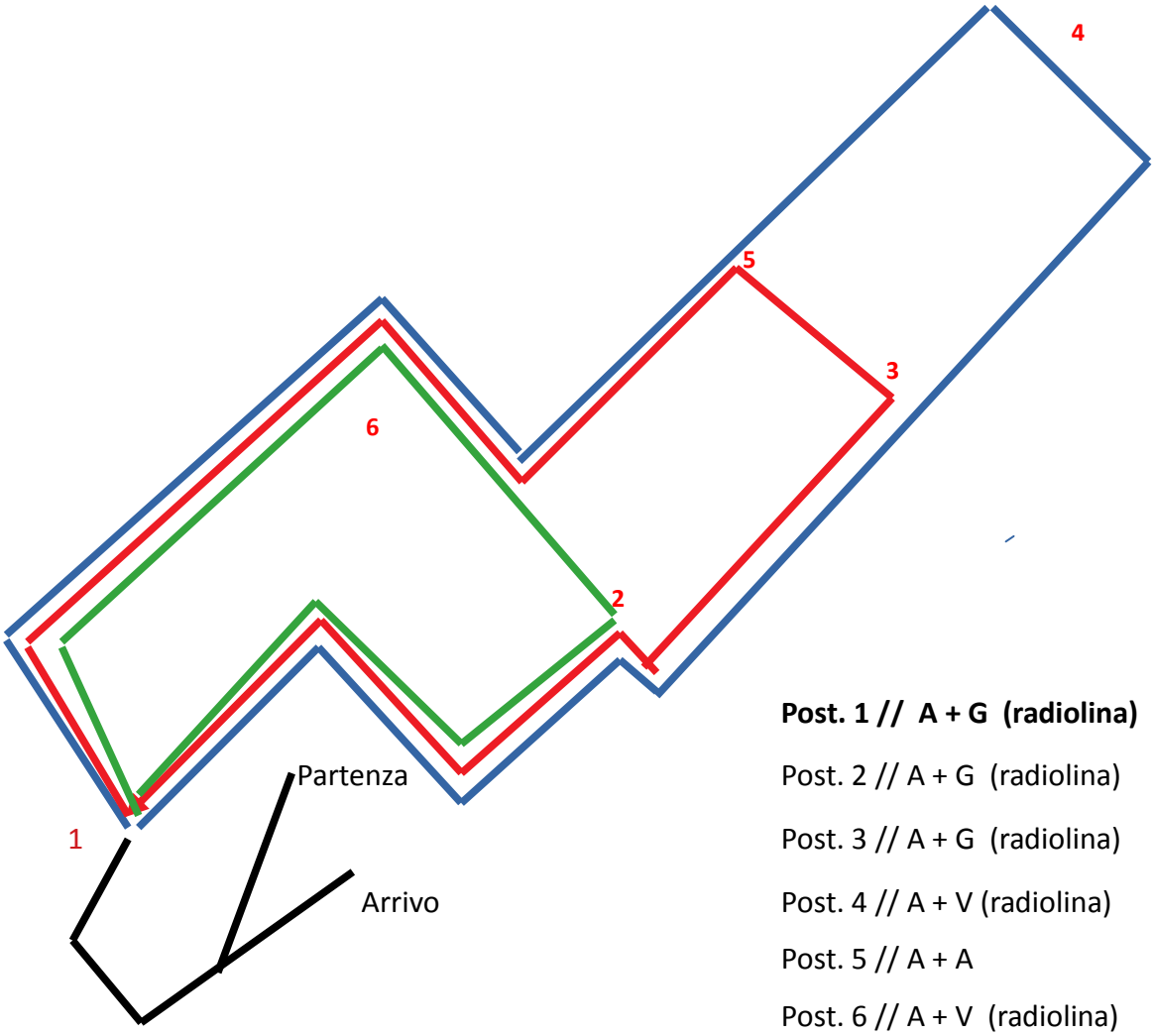
Per quanto non contemplato dal presente dispositivo, si rimanda al R.T. I.. al Regolamento specifico della manifestazione ed alle norme Generali.

COME RAGGIUNGERE CANIPAROLA -Viale Malaspina / Via Borghetto
Auto: Autostrada A12 - Uscita casello di Sarzana e seguire le indicazioni per Fosdinovo /Castelnuovo M. alla 5° rotonda prendere la seconda uscita per Fosdinovo/Castelnuovo M. Dopo due km. circa svoltare a sinistra per Fosdinovo (seguire le indicazioni).

PARCHEGGIO Parcheggio nei pressi del campo sportivo

RISTORO Bevanda calda a fine gara (gratuita)
Funzionerà nel corso della manifestazione un punto di ristoro

PRANZO Convenzione con il Ristorante **"Le scuderie di Cocò"** per il pranzo a fine gara.
Tramite la segreteria tecnica (cell. 347 4489472 - mail: atleticasarzana@katamail.com) entro venerdì 21.02.2020 comunicare il numero di prenotazioni pasti. Il costo del pranzo è di Euro 15,00
(Menù: salumi con focaccina – Ravioli di carne con ragù – Tiramisù della casa – Acqua e 1 calice di vino)



Post. 1 // A + G (radiolina)

Post. 2 // A + G (radiolina)

Post. 3 // A + G (radiolina)

Post. 4 // A + V (radiolina)

Post. 5 // A + A

Post. 6 // A + V (radiolina)

PERCORSI	**VERDE**	**mt. 760**
	ROSSO	**mt. 1100**
	BLU	**mt. 1370**
	NERO	**(Partenza – Arrivo) mt. 230**

km. 1	**Percorso VERDE (1 giro)**	**760 + 230 = 990**
km. 2	**Percorso VERDE (1 giro) + ROSSO (1 giro)**	**760 +1100 + 230 = 2090**
km. 1,5	**Percorso BLU (1 giro)**	**1370 + 230 = 1600**
km. 3	**Percorso BLU (2 giri)**	**1370 + 1370 + 230 = 2970**
km. 4	**Percorso ROSSO (1 giro) + BLU (2 giri)**	**1100 + 1370 + 1370 + 230 = 4070**
km. 7	**Percorso BLU (5 giri)**	**1370 x 5 + 230 = 7080**
km. 10	**Percorso BLU (7 giri)**	**1370 x 7 + 230 = 9820**