

1° FRIULI DOC RUN
Memorial Lorenzo Parelli
5,5 km competitiva - 10k donne e uomini élite

Piazza della Libertà Udine - 30 agosto 2025

Regolamento e informazioni

L'A.S.D. Promorun Trieste (TS542), in collaborazione con la Maratonina di Udine, Comune di Udine Regione Friuli-Venezia Giulia e Comitato Provinciale Fidal di Udine, con l'approvazione del Comitato Regionale FVG, organizza la 1ª edizione della **Friuli Doc Run Memorial Lorenzo Parelli**, manifestazione di atletica leggera di corsa su strada di 5,5 km e 10 km, percorso misurato e certificato, inserita nel Calendario Nazionale FIDAL.

Le gare si disputeranno **sabato 30 agosto 2025** con partenza rispettivamente alle ore 18:50 circa per la 5,5 km competitiva e alle ore 20:15 per la gara élite a Udine in Piazza della Libertà.

Programma orario:

Sabato 30 agosto 2025

Ritrovo: ore 17:00 Piazza della Libertà -Udine

ore 18:50: Partenza 5,5 km competitiva

ore 20:15: Partenza 10k donne e uomini élite

Numero massimo di partecipanti per la 5,5 km competitiva: 400

Iscrizioni online per la 5,5 km competitiva:

Quota di iscrizione online € 20.00

Iscrizioni online sul portale ENDU (CLICCA QUI - inserire il link)

Le email per informazioni e chiarimenti **ESCLUSIVAMENTE INERENTI LE ISCRIZIONI ALLA GARA** possono essere inviate a friulidocrun@evodata.it I certificati medici possono essere caricati nell'apposita sezione Data Health durante il percorso di iscrizione online.

Le iscrizioni online verranno chiuse mercoledì 27 agosto alle ore 23:59 o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.

Iscrizioni online per la gara 10k donne e uomini élite

Minimi di partecipazione:

- 10 km donne élite: accredito inferiore o uguale 40'00"/10 Km
- 10 km uomini élite: accredito inferiore o uguale 38'00"/10 km

Gli atleti élite dovranno obbligatoriamente inserire il proprio best time nel formato hh:mm:ss (es. 00:33:15), la gara in cui lo stesso è stato conseguito e il link alla classifica ufficiale per la verifica del tempo stesso.

IMPORTANTE: se il tempo di accredito non fosse confermato o non rientrasse nei range stabiliti dal regolamento, gli atleti saranno esclusi dalla partecipazione senza possibilità di richiedere il rimborso della quota versata.

Numero massimo di partecipanti: 30

Quota di iscrizione € 20,00.

Le iscrizioni online verranno chiuse mercoledì 27 agosto alle ore 23:59 o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.

Non preiscritti gara 5,5 km competitiva e 10k donne e uomini élite

In caso di disponibilità di pettorali sarà possibile iscriversi al centro iscrizioni Friuli Doc Run, situato alla Loggia del Lionello in Piazza della Libertà, Udine, alla quota di € 25,00 sabato 30 agosto dalle ore 16:00 alle ore 18:00.

La quota comprende

- T-shirt tecnica
- Sacca dell'evento
- Medaglia
- Prodotti degli sponsor
- Assistenza medica
- Servizio cronometraggio con chip da restituire a fine gara. In caso di mancata restituzione l'atleta dovrà versare € 20 a titolo di risarcimento
- Ristoro lungo il percorso
- Ristoro Finale

Rimborsi e trasferimenti

Le quote di partecipazione non sono rimborsabili, non è possibile trasferire la propria iscrizione a un altro atleta o a un'altra edizione dell'evento.

Requisiti di partecipazione atleti tesserati in Italia

In base a quanto previsto dalle "Norme per l'organizzazione delle manifestazioni" emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone dai 16 anni (allievi) in poi in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti tesserati per il 2025 per società affiliate alla FIDAL
- Atleti in possesso della Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere), 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 di ciascuna 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.

Clicca su [file.health_form.pdf](#) su questo sito web per scaricare il modulo corretto, valido per la legge italiana.

- Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso della 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 in originale e conservato, in copia, agli atti della Società organizzatrice di ciascuna 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.

Clicca su [file.health_form.pdf](#) su questo sito web per scaricare il modulo corretto, valido per la legge italiana.

La Friuli Doc Run, in programma il 30/08/2025, si svolgerà attenendosi al seguente protocollo organizzativo passibile di aggiornamento sulla base dell'evoluzione della normativa generale in materia di salute pubblica.

Requisiti di partecipazione atleti non tesserati in Italia

Possono partecipare gli atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia, limitatamente alle persone dai 16 anni in poi in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti con tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla WA.
- Atleti in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso di gareggiare) limitatamente alle persone da 20 anni in poi; certificato medico di idoneità alla pratica agonistica dell'atletica leggera.

La tessera può essere sottoscritta online sul sito [runcard.com](#).

Gli stranieri residenti all'estero e non tesserati possono effettuare la PARTECIPAZIONE "TURISTICO-SPORTIVA" esibendo il "[Modulo Esonero da Responsabilità](#)" da inviare in fase di iscrizione o da consegnare al momento del ritiro del pettorale.

Ci sono delle limitazioni, non è possibile ricevere premi, bonus, rimborsi spese, ecc... e non si ottiene una posizione in classifica. Tutti i servizi come cronometraggio chip, ristoro e medaglie sono assicurati.

Clicca sul file [health_form.pdf](#) su questo sito web per scaricare il modulo corretto, valido per la legge italiana.

Ritiro pettorale e pacco gara

Sarà possibile ritirare il pettorale e il pacco gara presso il centro iscrizioni Friuli Doc Run, situato alla Loggia del Lionello in Piazza della Libertà, Udine, sabato 30 agosto dalle ore 16:00 alle ore 18:00.

In caso di ritiro con delega, il delegante dovrà compilare, firmare e consegnare al delegato il modulo di delega (QUI), il modulo sulla privacy (QUI), una copia della lettera di conferma dell'iscrizione e una copia del proprio documento d'identità.

Percorso omologato FIDAL

Per tutti, percorso interamente nel bellissimo centro storico di Udine, su un anello di 1,1 km, da ripetere 5 volte per la gara 5,5 km competitiva e 9 volte per la gara 10k donne e uomini élite.



Tempo limite per la gara 5,5 km competitiva

Il tempo limite per la gara 5,5 km competitiva è stato fissato in 40 minuti.

Chi non terminerà la competizione entro il tempo limite fissato dovrà abbandonare il percorso gara e riconsegnare il transponder in zona arrivo.

Ristori

Come da regolamento Fidal, sarà predisposto un ristoro in zona partenza e arrivo e per la 10k donne e uomini élite un ristoro al km 5,5 subito dopo il passaggio del giro. In considerazione di particolari condizioni climatiche il Delegato Tecnico potrà far predisporre ulteriori rifornimenti lungo il percorso.

Non lasciare rifiuti sul percorso! Utilizza le apposite aree di raccolta per i rifiuti, alla fine di ogni area di rifornimento troverai indicazioni chiare su dove puoi smaltirli. Contribuisci a un percorso pulito e sicuro!

Cronometraggio e classifiche

La misurazione dei tempi in gun time e l'elaborazione delle classifiche sono a cura di EVODATA (Timing & Data Solutions) e sono convalidate dal Gruppo Giudici Gara della Fidal.

Le classifiche saranno consultabili online sul sito Endu.net nella pagina della manifestazione. Eventuali reclami dovranno essere presentati entro e non oltre 30' dalla pubblicazione online delle classifiche in zona arrivo.

Deposito borse

Il deposito borse non è previsto. Tutti gli atleti sono invitati a lasciare le proprie sacche all'interno delle proprie auto e ad arrivare in zona partenza con l'abbigliamento da gara. È fatto divieto assoluto di abbandonare qualsiasi indumento all'interno della zona partenza o lungo il percorso.

Premiazioni gara 5,5 km competitiva

Verranno premiati i primi 3 atleti assoluti uomini e donne e i primi 3 classificati di ogni categoria master con premi in natura.

Orario inizio premiazioni ore 21:10 in Piazza della Libertà.

I premi non ritirati non potranno essere più reclamati.

Premiazioni gara 10k donne e uomini élite

Immedie al termine delle gare in Piazza della Libertà. Verranno premiati i primi 3 atleti assoluti donne e uomini con premi in natura. Non sono previsti premi in denaro.

Servizio antidoping

Procedure secondo indicazioni FMSI – NADO ITALIA – WADA.

Reclami

Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme FIDAL e R.T.I.

Diritto di immagine

Con l'iscrizione alla 1° edizione della Friuli Doc Run Memorial Lorenzo Parelli l'atleta autorizza l'organizzazione all'acquisizione gratuita del diritto, unitamente ai suoi partner, di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione alla Friuli Doc Run, su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari.

Partecipazione fraudolenta alla gara – sanzioni

L'iscritto è responsabile della titolarità e della custodia del proprio pettorale di gara, acquisendo il diritto ad usufruire di tutti i servizi menzionati nel presente regolamento e successivi comunicati.

1. Chiunque, senza regolare iscrizione, partecipasse senza pettorale, oltre ad essere ritenuto responsabile di danni a persone o cose, incluso sé stesso, incorrerà in sanzioni sportive di

competenza degli organi federali e potrà essere passibile delle sanzioni penali previste per il reato di “furto” (art.624 c.p.).

2. Chiunque senza regolare iscrizione, partecipasse con un pettorale contraffatto o comunque non conforme all’assegnazione, oltre ad essere responsabile come sopra indicato, incorrerà nelle sanzioni sportive e, inoltre, potrà essere passibile delle sanzioni penali previste per il reato di “furto” (art.624 c.p.), ovvero, alternativamente, per il reato di “truffa” (art. 640 c.p.).

Nei casi 1 e 2 i partecipanti potranno essere passibili delle sanzioni previste per il reato di “inosservanza dei provvedimenti delle Autorità” (art. 650 c.p.). Le fattispecie suddette saranno riscontrabili esclusivamente previa verifica di documentazioni fotografiche e/o video.

Contatti

Promorun

Telefono segreteria 334 9268693

Mail: segreteria@promorun.it

Avvertenze finali

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara, dopo averne dato comunicazione ed ottenuto approvazione dalla FIDAL. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del G.G.G.. Eventuali modifiche a servizi, luoghi ed orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti oppure saranno riportate sul sito internet www.promorun.it Inoltre la documentazione contenente le informazioni essenziali per prendere parte alla gara sarà consegnata dall’organizzazione unitamente al pettorale.

Annullamento gara – mancato svolgimento

Qualora la gara venisse annullata, spostata ad altra data e/o, comunque, non svolta per cause non dipendenti e/o non riferibili alla volontà dell’organizzazione, ivi inclusa la revoca della autorizzazione allo svolgimento da parte degli Organi Pubblici competenti, eventi atmosferici, terremoti, epidemie e qualunque altro evento che possa pregiudicare la sicurezza dei partecipanti, l’iscritto nulla avrà a pretendere dalla società organizzatrice a titolo di rimborso. Le iscrizioni pervenute saranno tenute valide per l’anno successivo o per un altro evento Promorun. Il trasferimento sarà completamente gratuito.

La manifestazione avrà luogo con qualsiasi condizione atmosferica. Sarà garantita la presenza del medico ed il servizio ambulanza. La società organizzatrice declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose che si dovessero verificare prima, durante o dopo lo svolgimento della manifestazione. Per quanto non previsto dal presente regolamento valgono le norme federali FIDAL e del G.G.G. Con l’iscrizione alla gara l’atleta dichiara di aver preso visione e di accettare integralmente il presente regolamento.