

# CROSS LA MANDRIA INTERNATIONAL duemila23

Domenica 19 novembre  
Parco Regionale La Mandria | Venaria Reale (To)



 REGIONE  
PIEMONTE

  
CITTÀ DI VENARIA REALE

  
Born Active

 TORINO  
METROPOLI  
Città metropolitana di Torino

  
Ente di gestione  
delle aree protette dei  
Parchi Reali

  
# La Venaria Reale



  
FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale PIEMONTE  
Approvazione F.I.A.T. Piemonte  
n. 488/cross/2023/bronze

  
Atletica  
VENARIA

  
Team Durbano GAS ENERGY  
RIVAROLO 77

  
CENTRO DI  
ALLENAMENTO  
La Mandria

## REGOLAMENTO E INFORMAZIONI

L'A.S.D. Atletica Venaria Reale in collaborazione con A.S.D. Durbanò Gas Energy Rivarolo 77 con il supporto del Centro di allenamento La Mandria, dell'Assessorato allo sport della Regione Piemonte, della Città metropolitana di Torino, del Comune di Venaria Reale, dell'Ente parco naturale La Mandria di Venaria Reale e della Venaria Reale, organizza **domenica 19 novembre** una corsa campestre a livello internazionale denominata "Cross La Mandria International" valida come una fra le prove di selezione per i campionati Europei di corsa campestre 2023, inserita in Calendario Nazionale FIDAL.

## REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

In base a quanto previsto dalle "Norme per l'organizzazione delle Manifestazioni Non Stadia" emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone da 16 anni in poi (millesimo d'età) in possesso di uno dei seguenti requisiti

- Atleti tesserati per il 2023 per società affiliate alla FIDAL,
- Atleti italiani e stranieri in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere) e Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di Runcard-EP5, limitatamente alle persone da 20 anni in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato, anche digitalmente, alle società organizzatrici di ciascuna manifestazione.
- Atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia in possesso di tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla WA. All'atto dell'iscrizione dovranno in alternativa presentare l'auto-certificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla World Athletics. L'auto-certificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale.

## ATLETI CON STROLLER

Non sono ammessi causa la peculiarità del percorso.

## ATLETI ÉLITE

Tutti gli atleti partecipanti sono considerati élite (Regola 100 R.T.I.)

## IRITRO PETTORALI (orari e date provvisori)

Il ritiro dei pettorali avverrà presso il Castello della Mandria (cancello d'ingresso Ponte verde, Parco La Mandria, in via Carlo Emanuele II 257) nei giorni di sabato 18 novembre 2023 dalle ore 15,00 alle ore 17,00, e domenica 19 novembre 2023 dalle ore 8,30 fino a due ore prima della propria gara.

## ISCRIZIONI, CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE (provvisorio)

Iscrizioni tramite Sigma da inviare entro le ore 12,00 di giovedì 16 novembre 2023, direttamente nella sezione dedicata online della propria società, eccezionalmente a: [sigma.piemonte@fidal.it](mailto:sigma.piemonte@fidal.it). Non è prevista la possibilità di iscriversi sul posto. I rilevamenti dei tempi saranno a cura di ENDU e sarà effettuato tramite chip attivo/passivo; le stesse sono convalidate dai Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello.

## COSTO ISCRIZIONI

Il costo dell'iscrizione alla gara è di 3€ per le categorie Ragazzi / Cadetti e 8€ per le categorie da Allievi in su. La quota potrà essere versata sul c/c del Comitato La Mandria International Cross Italia IT56C030480100200000085839

## RECLAMI

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

## 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 e 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 e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti oppure saranno riportate sul sito [net.www.fidal.it](http://net.www.fidal.it), inoltro la documentazione contenente le informazioni essenziali per prendere parte alla gara sarà consegnata dall'organizzazione unitamente al pettorale.

## INFORMAZIONI E CONTATTI

Sito web: [www.lamandria.cross.com](http://www.lamandria.cross.com)

info: [lamandria.cross@gmail.com](mailto:lamandria.cross@gmail.com)

social: Cross La Mandria

Referenti organizzativi:

Elisabetta Artuso / Tel. 347 579 5971 / E-mail: [elisabettaartuso74@gmail.com](mailto:elisabettaartuso74@gmail.com)

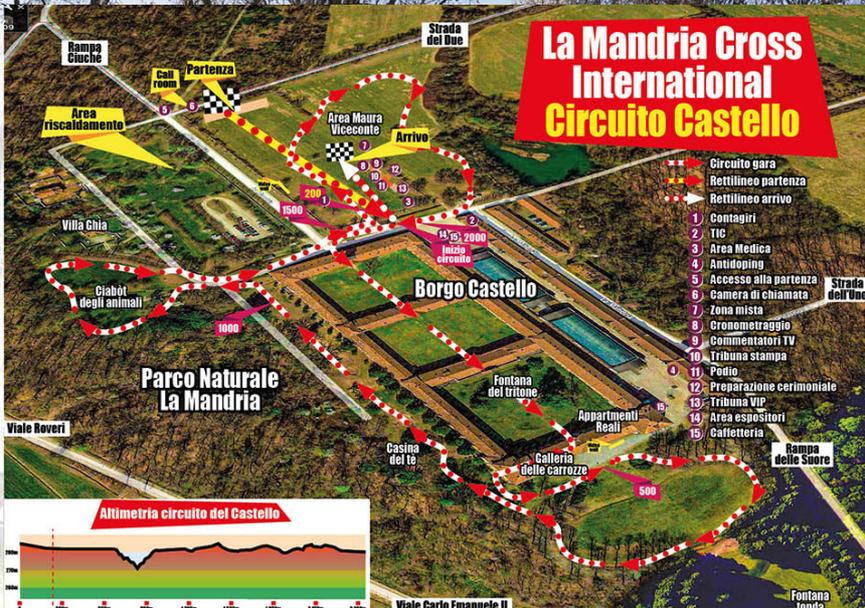
Gaetano Antonio Favaro / Tel. 347 820 0062 / E-mail: [fga619@gmail.com](mailto:fga619@gmail.com)

Approvazione Fidal Piemonte n. 488/cross/2023 bronze

Maggior sostenitore



# La Mandria Cross International Circuito Castello



- Circuito gara**
- Rettilineo partenza**
- Rettilineo arrivo**
- 1 Contagiri
  - 2 TIC
  - 3 Area Medica
  - 4 Antidoping
  - 5 Accesso alla partenza
  - 6 Camera di chiamata
  - 7 Zona mista
  - 8 Cronometraggio
  - 9 Commentatori TV
  - 10 Tribuna stampa
  - 11 Padio
  - 12 Preparazione cerimoniale
  - 13 Tribuna VIP
  - 14 Area espositori
  - 15 Caffetteria



PROGRAMMA ORARIO (provvisorio) e CARATTERISTICHE DEL PERCORSO	
9:45 U20 Donne (Allieve/Junior) 3.800m	(rettilineo di partenza + 1 giro lungo completo; al secondo, rientrando nell'Area Maura Viceconte, si va direttamente all'arrivo)
10:00 U20 Uomini (Allievi/Junior) 5.800m	(rettilineo di partenza + 2 giri lunghi completi; al terzo, rientrando nell'Area Maura Viceconte, si va direttamente all'arrivo)
10:30 Cross corto Donne 2.300m	(rettilineo di partenza + 1 giro lungo completo per poi rientrare nell'Area Maura Viceconte e rientrare sul rettilineo d'arrivo)
10:50 Cross corto Uomini 2.300m	(rettilineo di partenza + 1 giro lungo completo per poi rientrare nell'Area Maura Viceconte e rientrare sul rettilineo d'arrivo)
11:15 Cross cat. Ragazze/Ragazzi 1.000m	(rettilineo di partenza + 1 giro ridotto "A" + rettilineo d'arrivo)
11:30 Cross cat. Cadette/Cadetti 1.800m	(rettilineo di partenza + 1 giro ridotto "B" + rettilineo d'arrivo)
12:00 U23/Senior Donne 7.800m	(rettilineo di partenza + 3 giri lunghi completi; al quarto, rientrando nell'Area Maura Viceconte, si va direttamente all'arrivo)
12:45 U23/Senior Uomini 9.800m	(rettilineo di partenza + 4 giri lunghi completi; al quarto, rientrando nell'Area Maura Viceconte, si va direttamente all'arrivo)

## MONTEPREMI

CLASSIFICA JUNIOR MASCHILE/FEMMINILE	
1° = 250,00 / 2° = 200,00 / 3° = 150,00 / 4° = 100,00 / 5° = 80,00 / 6° = 50,00	
CROSS CORTO MASCHILE/FEMMINILE	
1° = 400,00 / 2° = 300,00 / 3° = 250,00 / 4° = 200,00 / 5° = 150,00 / 6° = 100,00 / 7°-10° = 50,00	
CLASSIFICA SENIOR MASCHILE/FEMMINILE	
1° = 600,00 / 2° = 500,00 / 3° = 400,00 / 4° = 300,00 / 5° = 200,00 / 6° = 150,00 / 7°-10° = 100,00 / 11°-15° = 50,00	
<b>INCENTIVI</b> Previsti rimborso spese di viaggio e ospitalità per i primi sei classificati nelle gare assolute del cross corto e cross lungo alla Festa del cross di Gubbio 2023.	

## CATEGORIE GIOVIANILI Premi in natura / Medaglia per tutti

Nota: i premi in denaro verranno corrisposti con le modalità previste dalla recente riforma sul lavoro sportivo e secondo le indicazioni inserite nella circolare ministeriale di prossima pubblicazione, con particolare riferimento alla verifica dell'obbligo di applicazione di una ritenuta sull'ammontare complessivo a titolo di imposta definitiva.

J medical

FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
atletica  
italiana

# WORKSHOP: RICONOSCIMENTO DI 0,5 CF LA PREPARAZIONE INTEGRATA PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI DELLA CORSA DI ENDURANCE MONITORAGGIO MEDICO-FISIOTERAPICO DURANTE LA STAGIONE

VENARIA REALE, CASTELLO DELLA MANDRIA, SALA DEGLI SCUDERI | 18 novembre 2023 | ore 15.00



**INTRODUZIONE**  
MODERATORE: F. COMBI, GIÀ MEDICO SPORTIVO  
DI INTER E SASSUOLO. CONSULENTE FIDAL.

**MONITORAGGIO PRE-SEASON E IN-SEASON:  
I TEST FUNZIONALI PER IL RUNNER**  
C. Bruscagin, fisioterapista Jmedical

**STRATEGIE PER IL MIGLIORAMENTO  
DELLA PROPRIOCEZIONE NEL RUNNING**  
F. Sarcone, fisioterapista Juventus

**GLI INFORTUNI DA OVERUSE:  
SEGNALI D'ALLARME E IMPLICAZIONI CLINICHE**  
F. Mariani, medico Juventus

**COFFEE BREAK 10'**

**LA TECNICA DI CORSA COME PREVENZIONE  
PRIMARIA DA SOVRACCARICO FUNZIONALE**  
E. Artuso, tecnico specialista Fidal

**L'UTILIZZO DEL MEZZO ACQUA COME  
ALLENAMENTO DIFFERENZIATO E DI RECUPERO**  
M. Fel, preparatore atletico recupero infortunati Juventus

**IMPORTANZA DELL'AMBIENTE NELL'ALLENAMENTO  
SPECIFICO ED ASPECIFICO DEL MEZZOFONDISTA**  
A. Bello, tecnico specialista FIDAL

**DISCUSSIONE**



## Come arrivare al Parco naturale regionale La Mandria

### Collegamenti aerei

L'aeroporto internazionale di Torino è il "Sandro Pertini", si trova in Strada San Maurizio 12 a Caselle Torinese. Dista appena 10 km dal Parco La Mandria collegato da servizi di navetta dedicati, autobus pubblico e dalla linea ferroviaria Torino-Ceres.

### Collegamenti alla rete stradale

Per chi proviene dalla Valle d'Aosta (A5), dalla Lombardia (A4 e A21), dalla Liguria (A26-A21 e A6), dalla Francia (A32) o dal resto del Piemonte, ognuna delle autostrade si congiunge alla tangenziale di Torino (A55) e dalla relativa uscita di Venaria Reale:

In città si imbecca Corso Garibaldi, Via Giuseppe Cavalli e, oltrepassato il ponte sul torrente Ceronda, poco dopo s'incontra la rotonda che porta alla Reggia e in Mandria, al termine di Viale Carlo Emanuele II.

### I mezzi per Venaria e La Mandria

La linea dedicata GTT Venaria Express è una navetta che collega ogni giorno il centro di Torino, e la stazione di Porta Susa, con la Reggia di Venaria e il Parco La Mandria.

GTT collega con altri autobus le città grazie alle linee 72, 11 e VE1.

**Parcheggi** nei pressi del Ponte verde, viale Carlo Emanuele II°.

J medical

SANBENEDETTO

LA BAITA  
WWW.LABAITA.IT

Del Monte  
Quality

COLDIRETTI  
TORINO

CONAD

LAPPOROSSO  
Centrale del Latte di Torino

NUTRILITE