



ATLETICA CINGOLI

Associazione Sportiva Dilettantistica



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale MARCHE



La FIDAL MARCHE indice e la Società ATLETICA CINGOLI organizza

IL CAMPIONATO REGIONALE di SOCIETA' DI CORSA IN MONTAGNA F.I.D.A.L. 2014

Domenica 24 Agosto 2014 - Ore 9:00

10^A "MILLEPIEDI" Città di CINGOLI

**1^A EDIZIONE
NORDIC 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 5,700 e 11,200,
SU PERCORSO IN MEZZO AL BOSCO COMPLETAMENTE OMBREGGIATO

PERCORSO DI KM 3 PER I PASSEGGIATORI LUNGO LA PISTA CICLABILE

PRIMA EDIZIONE DELLA NORDIC WALKING "BALCONE DELLE MARCHE" - Km 6
...ripercorrendo antichi sentieri delle montagne di Cingoli nella natura incontaminata tra storia e panorami mozzafiato.

PROGRAMMA

ORE 8:00 - RITROVO AI VIALI VALENTINI

ORE 9:00 - PARTENZA GARA DI TUTTE LE CAT. FEMMINILI, ALLIEVI/E e MASCHILI
OVER 55 - Km 5,700

ORE 9:05 - PARTENZA PASSEGGIATA DI Km 3 e NORDIC WALKING DI Km 6

ORE 10:00 - PARTENZA GARA CATEGORIE MASTER MASCHILI: SM35 - SM40 -
SM45 - SM50 - SENIOR / PROMESSE / JUNIOR - Percorso di Km 11,200

ORE 11:30 - PREMIAZIONI

Quota iscrizione: Euro 6,00 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' 21 AGOSTO 2014- Ore 24:00

Iscrizioni alle gare competitive da effettuarsi nel sito F.I.D.A.L. - Area riservata on-line di ciascuna società.

Le iscrizioni alla passeggiata e alla Nordic Walking dovranno essere effettuate anticipatamente a mezzo posta elettronica all'ind. sigma.strada@fidalmarche.com (per i singoli 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 40 UOMINI Under 55: RICCO PACCO ALIMENTARE (A SCALARE)
- B) PRIMI 15 UOMINI Over 55: RICCO PACCO ALIMENTARE (A SCALARE)
- C) PRIME 15 DONNE: RICCO PACCO ALIMENTARE (A SCALARE)

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

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 ITALIANI e STRANIERI tesserati per Società della Regione affiliate alla FIDAL, ed ATLETI ITALIANI tesserati in ambito regionale con ENTI di promozione sportiva (sezione Atletica), nel rispetto delle convenzioni stipulate con la FIDAL e nei limiti di quanto stabilito dagli Artt. 5 e 8 del Regolamento delle manifestazioni FIDAL vigente.
- 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 alla gara competitiva scadranno improrogabilmente per tutti gli atleti Giovedì 21 Agosto 2014 alle ore 24:00 (le iscrizioni successive non potranno essere accettate).
- 8) Le iscrizioni alla passeggiata dovranno essere effettuate anticipatamente a mezzo posta elettronica all'ind. sigma.strada@fidalmarche.com oppure via Fax al nr. 178.2716538; per i singoli partecipanti potranno essere effettuate 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.