



ATLETICA CINGOLI

Associazione Sportiva Dilettantistica



La FIDAL MARCHE indice e la Società ATLETICA CINGOLI organizza

GARA COMPETITIVA FIDAL DI Km 10,100

CORSA REGIONALE SU STRADA

Domenica 28 Luglio 2024 - Ore 9:00

18^A "MILLEPIEDI" Città di CINGOLI - 10K Race



**10^A 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 e divertente per stare bene ed adottare uno stile di vita sano e attivo.



GARA PODISTICA COMPETITIVA F.I.D.A.L. - Maschile e Femminile di 10.100 mt circuito cittadino di 3.367 mt da ripetere 3 volte, fra i Viali Valentini e il Centro Storico

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

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 10,00 per la gara competitiva ed Euro 5,00 per passeggiata e Nordic Walking, con premio di partecipazione per tutti gli iscritti.

Categorie atleti: MASTER e Senior, come da regolamento F.I.D.A.L.

CHIUSURA ISCRIZIONI GARA COMPETITIVA, PASSEGGIATA E NORDIC WALKING

VENERDI' 26.07.2024 - Ore 24:00

Iscrizioni da effettuarsi tramite procedura online su <http://tessonline.fidal.it/login.php> per le società affiliate FIDAL o inviate per e-mail a sigma.strada@fidalmarche.com per le società affiliate EPS e per i tesserati RUNCARD.

Le quote di partecipazione di €. 10 per la competizione ed €. 5 per le camminate devono essere anticipate sul c/c bancario dell'ATLETICA CINGOLI ASD - Codice IBAN: IT07U085496886000000059656, con causale: "ISCRIZIONI MILLEPIEDI 2024, COMPETIZIONE N. __, CAMMIMATE N. __".

La ricevuta del bonifico bancario va inviata a sigma.strada@fidalmarche.com e le quote versate non sono rimborsabili.

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

PREMI INDIVIDUALI:

Primi tre uomini assoluti e prime tre donne assolute, con ricco premio alimentare sul palco premiazioni.

Ricchi premi alimentari ai primi cinque uomini e alle prime tre donne delle seguenti categorie FIDAL:

Uomini: JM/PM/SM (18-34) - SM35 (35-39) - SM40 (40-44) - SM45 (45-49) - SM50 (50-54) - SM55 (55-59) - SM60 (60-64) - SM65 (65-69) - da SM 70 in poi (70 anni e più, cat. Unica)

Donne: JF/PF/SF (18-34) - SF35 (35-39) - SF40 (40-44) - SF45 (45-49) - SF50 (50-54) - SF55 (55-59) - SF60 (60-64) - SF65 (65-69) - da SF 70 in poi (70 anni e più, cat. Unica)

PREMI PER I GRUPPI:

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

1°.Un prosciutto - 2°.Due lonze - 3°.Una lonza + un salame - 4°.Una lonza - 5°.Due salami

Premio ai restanti gruppi:

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

GRADUATORIE e CRONOMETRAGGIO:

Servizio di cronometraggio e classifiche a cura dalla Società **TIMING RUN** e della segreteria regionale **SIGMA** della F.I.D.A.L. - MARCHE, con utilizzo di CHIP TIMING RUN monouso, visione dell'elenco iscritti prima della gara e risultati visibili in tempo reale 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 manifestazione sportiva.
- 3) **Requisiti di partecipazione gare su strada:**
Possono partecipare atleti residenti in Italia e stranieri che abbiano i seguenti requisiti:
 - 1- Atleti tesserati per l'anno in corso con società affiliate alla FIDAL.
 - 2- Atleti tesserati per l'anno in corso con Enti di Promozione Sportiva (EPS) convenzionati con la FIDAL, e certificato medico di idoneità per attività agonistica specifico **SOLO** settore ATLETICA LEGGERA,
 - 3- Atleti italiani e stranieri in possesso della RUNCARD FIDAL limitatamente da 20 anni in poi, abbinata con certificato medico di idoneità per attività agonistica 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 di promozione sportiva (EPS), verranno regolarmente inseriti nelle classifiche finali, ma non potranno beneficiare di rimborsi, bonus o accedere al montepremi.
 - 4- Il giorno della manifestazione ci si potrà iscrivere alla passeggiata non competitiva ed alla Nordic/Urban Walking fino alle ore 8:45. Sarà altresì possibile iscrivere alla gara competitiva alcuni Atleti, che riceveranno comunque il premio di partecipazione ma non potranno rientrare nelle premiazioni per le classifiche assolute e di categoria, come da disposizioni della FIDAL Marche per l'anno 2024.
- 4) **SCADENZA ISCRIZIONI:** Le iscrizioni alla gara competitiva e non competitiva scadranno improrogabilmente per tutti gli atleti Venerdì 26 Luglio 2024 alle ore 24:00, con le eccezioni e le limitazioni del cui al punto 3.4 del presente regolamento.
 - 1- Le iscrizioni sono da effettuarsi tramite la procedura online su <http://tessonline.fidal.it/login.php> per le società affiliate FIDAL o inviate per e-mail a sigma.strada@fidalmarche.com per le società affiliate EPS e per i tesserati RUNCARD.
 - 2- Pagamento quote con Bonifico Bancario da effettuarsi nel Conto Corrente c/o la Banca di Filottrano - Credito Cooperativo di Filottrano e di Camerano S.C.- Filiale di Cingoli (MC) intestato ad "ATLETICA CINGOLI A.S.D."
- Codice IBAN : IT 07 U 08549 68860 000000059656
con causale: "ISCRIZIONI MILLEPIEDI 2024, COMPETIZIONE N. __, CAMMINATE N. __".
 - 3- La ricevuta del bonifico bancario va inviata a sigma.strada@fidalmarche.com e le quote versate non sono rimborsabili
- 5) **NORME DI CONTENIMENTO COVID-19:** Varranno le norme in vigore in materia alla data del 28.07.2024;
- 6) Tutti i concorrenti lungo il percorso sono tenuti a rispettare il Codice Della Strada.
- 7) Saranno attivi due punti ristoro, uno lungo il percorso e l'altro nella zona partenza/arrivo ai Viali Valentini.
- 8) La gara podistica sarà assistita dalla Croce Rossa Italiana - Sezione di Cingoli e dal G.C. della Protezione Civile
- 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.