



# 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 INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA F.I.D.A.L. 2015

valido anche quale 2<sup>a</sup> prova del Campionato di Società 2015

## Domenica 31 Maggio 2015 - Ore 9:00

# 11<sup>a</sup> "MILLEPIEDI" Città di CINGOLI

**2<sup>a</sup> 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

SECONDA 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 7,00 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' 28 MAGGIO 2015 - Ore 24:00

Iscrizioni da effettuarsi on-line presso l'area riservata FIDAL <http://tessonline.fidal.it/login.php>  
oppure via e-mail a [sigma.strada@fidalmarche.com](mailto:sigma.strada@fidalmarche.com) (per i singoli non competitivi 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:**

**PER OGNI CATEGORIA: Medaglia FIDAL ai primi tre arrivati + Scudetto di Campione Regionale al Primo**

### **IN AGGIUNTA:**

- 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) BBB

## **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](http://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 residenti in Italia e stranieri, che abbiano i seguenti requisiti: Atleti tesserati per l'anno in corso con società affiliate alla FIDAL - Atleti tesserati per l'anno in corso, con Enti di Promozione Sportiva ( EPS), convenzionati con la FIDAL, settore ATLETICA LEGGERA (non saranno valide le tessere rilasciate per attività agonistiche che non siano atletica leggera es. podismo, corsa, calcio, tennis, ciclismo ed ecc...) - Atleti italiani e stranieri in possesso della RUNCARD FIDAL abbinata con certificato medico d'idoneità agonistico 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 promozionali (EPS) verranno inseriti regolarmente nella classifica finale, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi - Ai sensi delle normative FIDAL, non è ammessa la partecipazione alle gare con il solo certificato medico agonistico.
- 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 alle gare competitive e non scadranno improrogabilmente per tutti gli atleti Giovedì 28 Maggio 2015 alle ore 24:00.
- 8) Le iscrizioni alle gare competitive e non (passeggiata e nordic walking) si ricevono on-line presso l'area riservata FIDAL <http://tessonline.fidal.it/login.php> oppure via e-mail a [sigma.strada@fidalmarche.com](mailto:sigma.strada@fidalmarche.com); (i singoli partecipanti alle gare non competitive potranno iscriversi 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.

