



# 5<sup>^</sup> EDIZIONE

## "MARAFRAUS 2024"

**GUASILA DOMENICA 3 NOVEMBRE**  
**IMPIANTI SPORTIVI LARGO PADRE MIRTO ORE 8.30**  
**PARTENZA GARE ORE 9.30**

L'A.S.D. A.M.P.A. Training, con il patrocinio del comune di Guasila e con l'approvazione della F.I.D.A.L. Sardegna, organizza la quinta edizione della "MARAFRAUS 2024", manifestazione podistica competitiva, di camminata ludico motoria e di corsa promozionale giovanile.

Alla corsa competitiva possono partecipare tutti gli atleti di tutte le categorie regolarmente tesserati alla F.I.D.A.L per il 2024, i tesserati agli enti di promozione sportiva riconosciuti dal C.O.N.I e in convenzione con la F.I.D.A.L e i tesserati "Runcard" in regola con l'anno corrente. Il requisito della regolarità della certificazione medica deve essere posseduto al momento della scadenza delle iscrizioni e avere validità almeno fino al giorno della gara.

Le iscrizioni per i tesserati F.I.D.A.L dovranno pervenire on-line tramite l'apposita sezione "Servizi Online" nei siti federali [sardegna.fidal.it](http://sardegna.fidal.it) o [fidal.it](http://fidal.it) entro le h 21:00 di Mercoledì 30 Ottobre 2024.

Il tesserati degli EPS o RUN CARD dovranno inviare la propria iscrizione (sempre con la stessa scadenza) tramite mail all'indirizzo [schirrupietro@tiscali.it](mailto:schirrupietro@tiscali.it) assieme alla copia del certificato medico di idoneità all'attività agonistica per Atletica Leggera e copia della propria tessera EPS o RUNCARD in corso di validità per l'anno 2024.

La camminata ludico motoria è aperta a tutti e la partecipazione ad essa è possibile attraverso compilazione di un modulo di iscrizione di una dichiarazione di responsabilità.

### **PROGRAMMA TECNICO**

ore 8.30 RITROVO PARTECIPANTI

ore 9.30 BABY SPRINT (50 mt),

a seguire CORSA PROMOZIONALE GIOVANILE SCOLASTICA I-II

primaria (100 mt) , 3<sup>^</sup>-4<sup>^</sup> primaria (150 mt), 5<sup>^</sup> primaria 1<sup>^</sup>

secondaria (200 mt), 2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> secondaria (250 mt)

a seguire GARE FIDAL ESORDIENTI C (200 mt) , B (300 mt), A (400 mt), RAGAZZI (800 mt), CADETTI (1200 mt), ALLIEVI /E (1500 mt)

A seguire PARTENZA UNICA CORSA E CAMMINATA LUDICO-MOTORIA

A seguire PREMIAZIONI

A seguire RISTORO

La corsa competitiva avrà inizio alle ore 11.00 e si snoderà su un circuito cittadino tutto in asfalto molto veloce di due km adiacente al campo sportivo, da percorrere 4 volte, per un totale di 8 km circa, con partenza dalla pista dell'impianto sportivo comunale sito nel largo padre Mirto.

La camminata ludico motoria avrà luogo allo stesso orario della competitiva e il suo percorso misurerà 4 km con un due giri del percorso previsto per la competitiva

Le gare delle categorie giovanili si svolgeranno tutte all'interno della pista d'atletica.

Sarà previsto per gli interessati un servizio docce al termine delle gare e un servizio colazioni e bar che sarà attivo all'interno del campo di largo padre Mirto.

La corsa promozionale Giovanile prevederà la partecipazione di tutti gli alunni di ogni ordine e grado dell'Istituto Comprensivo Statale "Gaetano Cima" del plesso di

Guasila e darà diritto ai partecipanti della Scuola Secondaria di primo grado che si classificheranno, alla convocazione per gli incontri di atletica leggera previsti dal M.I.U.R in occasione dei Campionati Sportivi Studenteschi.

## **ISCRIZIONI E ADESIONI**

La quota di iscrizione per le categorie Junior, Promesse, Senior maschili e femminili è di 15 Euro per adulti per corsa competitiva e 8 Euro per la camminata, per il settore giovanile la quota è quella della Federazione, i quali si potranno corrispondere in loco all'atto del ritiro del pettorale o fisicamente all'atto dell'iscrizione nei siti previsti per poter partecipare alla camminata ludico motoria.

Gli accompagnatori e gli esterni che volessero godere del ristoro post gara potranno acquistare il ticket sul posto e prenotare agli indirizzi sottostanti al costo di 5 Euro. In tutti i casi le adesioni per il consumo del pasto dovranno essere comunicate entro e non oltre Mercoledì 30 Ottobre 2024.

La partecipazione dei bambini e ragazzi della corsa promozionale e fidal avverrà previa iscrizione nell'apposita sezione "Servizi Online" per i tesserati, mentre sarà prevista la compilazione della scheda di iscrizione per i ,“non tesserati“ che vogliono partecipare alla corsa promozionale scolastica.

La quota di partecipazione comprende Tassa Federale, assicurazione RCT, assistenza medica, premi, ristori durante e dopo la gara.

Le iscrizioni alla non competitiva si possono effettuare entro Mercoledì 30 Ottobre 2024 nei seguenti luoghi : Tabacchino di "Congiu Roberta" in via Manzoni a Guasila, “Non solo Edicola“ di Gessica Congiu in via Roma a Guasila, presso l' A.S.D. AMPA TRAINING nelle sedi dell'impianto sportivo di largo padre Mirto a Guasila e a Guamaggiore in via Tirso 12; le stesse potranno essere effettuate mediante l'invio del modulo di iscrizione in allegato al programma all'indirizzo **[Ampatraining@gmail.com](mailto:Ampatraining@gmail.com)**.

## **PREMIAZIONI**

Verranno premiati i primi tre e le prime tre assolute e i primi tre e le prime tre delle categorie :

Esordienti, Ragazzi/e; Cadetti/e; Allievi/e; Junior Promesse e Senior m/f 23/34 F/M ( classifica unica); Senior Master F/M categorie 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 80 e oltre) con coppe e medaglie e premi in natura, esclusi coloro che son rientrati nei primi tre assoluti/e.

Verranno inoltre premiati i primi e le prime tre della camminata ludico motoria e i primi e le prime tre di tutte le categorie dei bambini e i ragazzi che parteciperanno alla Corsa promozionale scolastica.

Sarà infine prevista una medaglia di partecipazione all'evento per tutti i partecipanti.

**DIRITTI D'IMMAGINE.** Gli atleti partecipanti alla 5<sup>^</sup> edizione della "Marafraus" all'atto dell'iscrizione, autorizzano espressamente l'Organizzazione, all'acquisizione del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento che lo ritraggono durante la propria partecipazione all'evento.

**RESPONSABILITA' E PRIVACY.** Con l'iscrizione alla " Marafraus" il partecipante dichiara di conoscere nell'interezza e di accettare il presente regolamento e di esonerare gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Gli atleti partecipanti dovranno rispettare le norme del Codice della Strada. Inoltre il soggetto dichiara di non essere a conoscenza di alcuna condizione medica pregressa o di lesioni che possano porlo a rischio nel corso dell'evento.

Ai sensi dell'articolo 13 del D.L.vo 30 giugno 2003, n.196 si informa: a) che i dati contenuti nella scheda di iscrizione sono richiesti per l'iscrizione, per preparare l'elenco dei partecipanti, l'archivio storico, per espletare i servizi dichiarati nel regolamento e per l'invio di materiale informativo della "Marafraus" o dei suoi partner; b) che le conseguenze del mancato conferimento dei dati o delle

informazioni di cui sopra consistono nella non ammissione alla manifestazione; c) che i diritti dell'interessato in relazione al trattamento di dati personali sono elencati all'articolo 7 del citato D.L.vo n. 196/03. In qualsiasi momento l'interessato potrà consultare, modificare, cancellare gratuitamente i propri dati scrivendo a [ampatraining@gmail.com](mailto:ampatraining@gmail.com) o chiamando il **3493279051 (Fabrizio)** o il **3473039300 (Gisella)**

**VARIE.** Per tutto quanto non previsto nel presente regolamento si rimanda ai regolamenti specifici e alle leggi vigenti in materia. L'organizzazione si riserva di variare in qualunque momento ogni clausola del presente Regolamento per motivi di forza maggiore.

Guasila, li 07/10/2024

Il Presidente  
Margherita Medas