

Giancarlo corre con noi

10° MEORIAL GIANCARLO MURA

DOMENICA 18 DICEMBRE 2022



Il gruppo **Quelli del colle**, con la collaborazione tecnica dell'Associazione Sportiva Dilettantistica **G.S.Runners Cagliari**, con l'approvazione del Comitato Regionale Sardegna della F.I.D.A.L., con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale di Cagliari, organizza per domenica 18 Dicembre 2022 la manifestazione podistica competitiva di corsa su strada di carattere regionale:

Giancarlo corre con noi

che si svolgerà per buona parte del percorso all'interno della zona verde del parco che si estende intorno al **Colle S.Michele di Cagliari**.

Possono partecipare alla manifestazione tutte le Società sportive regolarmente affiliate alla F.I.D.A.L. per l'anno 2022 con un numero illimitato di atleti. Sono ammessi inoltre tutti i tesserati con Enti di Promozione Sportiva in convenzione con la FIDAL riconosciute dal CONI e in possesso del certificato medico sportivo d'idoneità all'attività agonistica per la pratica dell'atletica leggera.

La manifestazione prevede per le categorie Junior, Promesse e Senior M/F un percorso di circa **9,300 km** da percorrere ripetendo per **4 volte** un circuito ricco di saliscendi che si sviluppa attorno alla zona verde del colle S.Michele; sono inoltre previste gare per le categorie esordienti, ragazzi/e, cadetti/e, allievi/e su percorsi vari a seconda della categoria di appartenenza come da programma tecnico allegato.

Contestualmente alla gara competitiva si terrà, sotto l'egida del Comitato Territoriale dell'Ente di Promozione Sportiva UISP, una **Camminata ludico-motoria aperta a tutti** gli appassionati su un percorso di circa **2,200 Km** da ripetersi **2 volte**, un circuito ricco di saliscendi che si sviluppa attorno alla zona verde del colle S.Michele; .

Il ritrovo per Giuria e Concorrenti di tutte le gare è fissato presso il Colle S.Michele alle ore 08,30. La partenza delle gare è prevista alle ore 9,30.

Visto il continuo mutare delle disposizioni del governo a contenimento del contagio COVID, tutte le norme per il ritiro dei pettorali, griglie di partenza, deflusso gara potranno subire modifiche e verranno riviste e comunicate ai partecipanti in tempi brevi. Il seguente regolamento è stato redatto seguendo le indicazioni federali e nel rispetto totale del DPCM.

PROGRAMMA TECNICO

DONNE			UOMINI	
RITROVO GIURIE E CONCORRENTI		Ore 8.30	RITROVO GIURIE E CONCORRENTI	
ESORDIENTI "C"	200 m	Ore 9.30	ESORDIENTI "C"	200 m
ESORDIENTI "B"	200 m	Ore 9.40	ESORDIENTI "B"	200 m
ESORDIENTI "A"	600 m	Ore 9.50	ESORDIENTI "A"	600 m
RAGAZZE	1000 m	Ore 10.00	RAGAZZI	1000 m
CADETTE	2000 m	Ore 10.15	CADETTI	2000 m
ALLIEVE	2000 m	Ore 10.15	ALLIEVI	2000 m
Non Competitiva	4400 m	Ore 10.30	Non Competitiva	4400 m
JUNIOR, PROMESSE, SENIOR	9300 m	Ore 10.30	JUNIOR, PROMESSE, SENIOR	9300 m

ISCRIZIONI

Gara competitiva categorie junior, promesse e senior: le iscrizioni dovranno pervenire al comitato regionale FIDAL con il sistema online sul sito www.fidalsardegna.it **entro le 21,00 di mercoledì 14/12/2022.** La tassa gara è di **15 euro**.

Gli atleti tesserati a società **affiliate ad Enti di Promozione Sportiva** dovranno inviare copia della tessera valido per la stagione 2022 e del certificato medico sportivo d'idoneità all'attività agonistica per la pratica dell'atletica leggera a schirrupietro@tiscali.it **entro le 21,00 di mercoledì 14/12/2022.** La tassa gara è di **15 euro**.

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

Ad ogni iscritto verrà consegnato un pacco gara contenente pettorale con chip di cronometraggio e, **ai primi 250 iscritti** (farà fede la data d'iscrizione su fidalsardegna.it o di invio del fax), maglia tecnica a ricordo della manifestazione. I pacchi gara potranno essere ritirati da un dirigente o suo delegato domenica 19 Dicembre a partire dalle ore 8.30, sul posto presso la segreteria appositamente allestita.

Gara per categorie esordienti, ragazzi/e, cadetti/e, allievi/e: le iscrizioni dovranno pervenire al comitato regionale FIDAL con il sistema online sul sito www.fidalsardegna.it **entro le 21,00 di mercoledì 14/12/2022** La tassa gara è secondo le disposizioni federali.

Camminata ludico-motoria di km 4,400 : le iscrizioni si potranno effettuare presso la segreteria allestita sul posto domenica 18 dicembre a partire dalle 08,30 e fino alle 9.30. La quota di iscrizione è di **10 euro** a partecipante. **Le iscrizioni possono effettuarsi presso Deriu Sport via Piero della Francesca 3, Centro Commerciale I Mulini Selargius.**

Ai primi 100 iscritti sarà consegnata una maglia tecnica a ricordo della manifestazione.

A tutti i partecipanti sarà garantita assicurazione, assistenza medica, ristori lungo il percorso ed all'arrivo.

CRONOMETRAGGIO

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche della corsa competitiva (a cura della Timing Data Service), sarà effettuata per mezzo di un sistema basato su un transponder attivo ("chip") che verrà consegnato al momento del ritiro del pettorale, inserito direttamente sul retro di questo. E' vietato manomettere il chip ed il supporto che lo blocca al pettorale. Gli atleti che in qualsiasi modo staccano e/o danneggiano il "chip" non verranno cronometrati e non risulteranno nelle classifiche. Per ogni atleta verranno rilevati: il tempo ufficiale (dallo sparo al traguardo), il tempo netto o real time (dal momento in cui si oltrepassa la linea di partenza al traguardo), il passaggio intermedio ad ogni giro ed all' arrivo. Il chip al termine della gara dovrà essere riconsegnato agli addetti preposti nell'area di arrivo, anche da parte degli atleti ritirati o non partiti. Il chip è utilizzabile soltanto per la manifestazione Giancarlo corre con noi per la quale è stato programmato. La mancata riconsegna obbliga l'atleta a rispedire il chip alla società **A.S.D.Runners Cagliari c/o Sivio Soddu via Pessina 79, 09121 Cagliari, entro il 10 Gennaio 2023**

INFORMAZIONI LOGISTICHE

L'accesso al campo gara avviene dalla Via Cinquini a Cagliari e il punto di partenza della gara dista circa 300 metri. Si può parcheggiare l'auto negli appositi spazi riservati lungo via Cinquini e nelle strade adiacenti.

Per chi arriva in **pullman** è consentito la sosta nel parcheggio interno al campo di gara, in prossimità della partenza (vedi mappa).



PERCORSO DI GARA

Il percorso particolarmente suggestivo e panoramico è realizzato all'interno del parco urbano del colle di San Michele sovrastato dall'omonimo castello. E' articolato in un primo giro esterno di circa 2000 metri interamente asfalto in saliscendi e da uno o più giri di poco meno di 2500 metri che toccano la parte interna del parco con alcune centinaia di metri in sterrato ed altrettante in lastre di trachite caratterizzato da **pendenze impegnative** sia in salita che in discesa.



PREMIAZIONI

Per le categorie esordienti, ragazzi/e, cadetti/e, allievi/e, saranno premiati i primi **3** classificati di ogni categoria. Medaglia a tutti gli atleti giunti all'arrivo.

Verranno premiati i primi **3 assoluti** della classifica generale maschile e femminile della corsa competitiva a prescindere dalla categoria di appartenenza.

Nella corsa competitiva, saranno premiati i primi **3** classificati delle categorie:

JM, PM, SM, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75, SM80.

JF, PF, SF, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65. Non rientrano nei premi di categoria gli assoluti della classifica generale.

Al primo classificato della categoria SM45 sarà assegnato il trofeo “10° memorial Giancarlo Mura”.

Tra tutti i partecipanti alla corsa non competitiva saranno estratti a sorte dei prodotti offerti dai sostenitori della manifestazione.

Alla fine della gara gli organizzatori ed in particolare la famiglia Mura, saranno lieti di offrire un ristoro a tutti gli atleti e dai loro accompagnatori.