



# CROSS DI ALA' DEI SARDI

## IX° MEMORIAL ELISA MIGLIORE

### GARA INTERNAZIONALE DI CORSA CAMPESTRE MASCILE E FEMMINILE ASSOLUTA

Incontro tra Rappresentative Regionali Under 18/20 M/F  
Gare Giovanili per tutte le categorie

**DOMENICA 26 GENNAIO 2025**

**Alà dei Sardi – Località Sas Seddas, ore 9.30**



## ORGANIZZAZIONE

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Alasport, con l'approvazione della Fidal Nazionale, Comitato Regionale Sardegna, con il patrocinio del Comune di Alà dei Sardi, della Regione Autonoma della Sardegna e della Comunità Montana del Monte Acuto, organizza il "IX° Memorial Elisa Migliore – Cross di Alà dei Sardi", gara nazionale/internazionale di corsa campestre riservata alle categorie: Allievi/e, Juniores, Promesse, Seniores e Master M/F e gara regionale per le categorie Esordienti m/f e Ragazzi/e, cadetti/e che si terrà ad Alà dei Sardi (SS) il 26 gennaio 2025.

Alle gare delle categorie ALLIEVI/E e JUNIORES M/F potranno partecipare, con tre atleti/e per ogni gara, tutte le Rappresentative delle Regioni italiane e/o anche provenienti dall'estero, **per queste gare, inoltre, sono ammesse le iscrizioni di tutti i tesserati/e delle Società regionali e non regionali, non inseriti in Rappresentativa.**

## ORARI

Il **ritrovo** delle Giurie e Concorrenti è fissato per le ore 09:00 presso l'area adiacente al percorso nella quale verrà allestita la Segreteria Fidal.

RITROVO GIURIE E CONCORRENTI		09:00	9:00	RITROVO GIURIE E CONCORRENTI	
FEMMINILE				MASCHILE	
3.000m	SF 35 e oltre	09:30			
			10:00	SM 35 e oltre	4.000m
1.000m	RAGAZZE	10:30	10:45	RAGAZZI	1.000m
2.000m	CADETTE	11:00	11:15	CADETTI	2.000m
3.000m	ALLIEVE	11:25	11:25	ALLIEVI	4.000m
200m	ESORDIENTI 5	11:45	11:50	ESORDIENTI 5	200m
300m	ESORDIENTI 8	11:55	12:00	ESORDIENTI 8	300m
600m	ESORDIENTI 10	12:05	12:15	ESORDIENTI 10	600m
5.000m	JUNIORES	12:30			
6.000m	PROMESSE/SENIORES	12:30			
			13:00	JUNIORES	6.000m
			13:00	PROMESSE/SENIORES	10.000m

*Nella gara Seniores maschile (10.000m) e femminile (6.000m) possono partecipare inoltre gli atleti della categoria Master in possesso dei seguenti minimi nella stagione 2024/2025:*

GARA	DONNE	UOMINI
5.000m PISTA / STRADA	21:00.00	17:00.00
10.000m PISTA / STRADA	42:20.00	35:00.00

Il presente orario è puramente indicativo e potrà essere modificato secondo le esigenze organizzative. Eventuali modifiche agli orari delle gare e altre notizie utili alle società e agli atleti/e saranno tempestivamente comunicati sul sito della gara ([www.alasport.org](http://www.alasport.org)) e sulle pagine social della stessa (Facebook: ASD Alasport; Instagram: alasport1970).

**Accesso in area partenza (Call Room) 15' prima della propria competizione.**

Le gare si disputeranno in qualsiasi condizione meteorologica.

## PERCORSO

La manifestazione avrà luogo in località "Sas Seddas" presso il Campo Sportivo, sito all'entrata del paese in direzione Buddusò strada statale 389. Il percorso (totalmente sull'erba) prevede un giro da 200 mt. per le gare esordienti 5, un giro da 300 mt. per le gare esordienti 8, due giri da 300 mt. per la gara esordienti 10 e un giro da 1000 mt. da ripetersi più volte per tutte le altre gare in programma.

## NORME DI PARTECIPAZIONE

Alla manifestazione **POSSONO PARTECIPARE:**

a) Atleti/e italiani e stranieri tesserati/e per Società regolarmente affiliate alla FIDAL per l'anno 2025 appartenenti a tutte le categorie.

b) Atleti/e italiani e stranieri tesserati per società di Enti di Promozione Sportiva, limitatamente alle persone da 20 anni in poi (2005) che hanno sottoscritto la convenzione con la FIDAL solo se in possesso di Runcard EPS in corso di validità (data di validità non scaduta).

La partecipazione è subordinata al possesso di un certificato medico di idoneità agonistica riportante la dicitura "atletica leggera", certificato che sarà consegnato, anche digitalmente, agli organizzatori.

Questi atleti/e pur apparendo in classifica non potranno usufruire di bonus e rimborsi e accedere al montepremi in denaro o generici buoni valore.

c) Atleti/e stranieri tesserati/e per Società di federazioni straniere affiliate alla WA. Atleti/e comunitari con autorizzazione delle proprie federazioni o società. Atleti extra comunitari dovranno presentare oltre all'autorizzazione della propria federazione anche il permesso di soggiorno o il visto d'ingresso.

**NB** Gli atleti/e tesserati/e per una federazione estera affiliata WA che non vengono iscritti dalla propria federazione o società o assistente devono sottoscrivere una autocertificazione che attesti il tesseramento.

d) Possessori di RUNCARD cittadini Italiani e stranieri residenti in Italia e all'estero. Possono partecipare cittadini Italiani e stranieri di età dai 20 anni (2005) in poi, non tesserati per una società affiliata alla FIDAL né per una Società straniera di Atletica leggera affiliata alla WA, né per una società affiliata (disciplina atletica leggera) ad un Ente di Promozione Sportiva convenzionata con la FIDAL in possesso di RUNCARD in corso di validità (data non scaduta) rilasciata direttamente dalla FIDAL ([info@runcard.com](mailto:info@runcard.com)).

La tessera RUNCARD è rinnovabile. Sulla tessera RUNCARD è riportata la scadenza della stessa. Se il giorno della manifestazione, durante il controllo della tessera viene rilevato che la stessa è scaduta, l'atleta NON può partecipare, salvo presentazione di ricevuta dell'avvenuto rinnovo ON-LINE.

La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione, anche digitalmente, di un certificato medico di idoneità agonistica per Atletica leggera valido in Italia. Possono inoltre presentare un certificato medico emesso nel proprio paese, ma conforme agli esami diagnostici previsti dalla normativa italiana per poter svolgere attività agonistica, che andrà esibito in

originale, lasciandone copia, agli organizzatori. Conformemente ai dettami di legge vigenti (D.M.18/02/1982) coloro che praticano attività sportiva agonistica devono sottoporsi preventivamente e periodicamente al controllo dell'identità specifica allo sport. La normativa italiana richiede che i soggetti interessati devono sottoporsi ai seguenti accertamenti sanitari:

- visita medica
- esame completo delle urine
- elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo
- spirometria

Tutte le dichiarazioni e i referti degli esami devono essere autentici o conformi agli originali. Copia del certificato medico andrà conservata agli atti della società organizzatrice, anche in via telematica, di ciascuna manifestazione alla quale l'atleta in possesso di RUNCARD partecipa. Questi/e atleti/e verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus e accedere al montepremi in denaro e/o generici buoni valore.

### **NON POSSONO PARTECIPARE**

- Atleti/e tesserati/e per altre federazioni (es. triathlon).
- Atlete/i tesserate/i per società di Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI ma non convenzionati con la FIDAL, che non abbiano sottoscritto al RUNCARD-EPS.
- Possessori di MOUNTAIN AND TRAIL RUNCARD.
- Certificati medici di idoneità agonistica riportanti diciture quali corse, podismo, marcia, maratona, triathlon, mezza maratona, ecc. non sono validi ai fini della partecipazione.
- Certificati medici di idoneità agonistica per altri sport non sono validi per la partecipazione: saranno accettati solamente quelli che riporteranno espressamente la dicitura "Atletica Leggera".

## **DISPOSIZIONI PER GLI ATLETI**

### **CONTROLLO ANTIDOPING**

I partecipanti alla manifestazione possono essere sottoposti a controlli antidoping. Sono altresì soggetti alle disposizioni previste dall'art.25 delle norme FIDAL, qualora già soggetti a sospensione disciplinare.

### **CONTROLLO IDENTITA'**

Il GGG può effettuare il controllo del tesseramento e dell'identità dell'atleta secondo quanto previsto dal regolamento FIDAL (Art.8-9). In mancanza della tessera federale può essere presentata la ricevuta di avvenuto tesseramento (anche in fotocopia) rilasciata dalla procedura informatica on-line o dell'attestato di tesseramento individuale, oppure della lista riepilogativa degli atleti tesserati.

L'identità degli atleti (ai soli fini della partecipazione alle gare) è garantita con il controllo della tessera federale oppure, in mancanza di quest'ultima, di uno dei seguenti documenti:

- a) passaporto
- b) carta d'identità
- c) patente di guida rilasciata dalla prefettura
- d) foto autenticata ad uso scolastico
- e) conoscenza personale da parte del Delegato Tecnico/Arbitro/Giuria d'Appello

Il giudice d'appello potrà disporre, a suo insindacabile giudizio, il controllo dell'identità di uno o più atleti partecipanti.

### **MAGLIA SOCIALE**

Ogni atleta tesserato per una Società affiliata alla FIDAL deve gareggiare con la maglia sociale o Rappresentativa di appartenenza.

## INFORMAZIONI LOGISTICHE

Gli spogliatoi saranno allestiti sul posto con apposite tende militari.  
Sarà garantito un servizio docce e toilette presso lo Stadio di Atletica.  
Ristoro al termine della gara.

## ISCRIZIONI

Le **iscrizioni** alla manifestazione chiuderanno alle ore **22:00 di mercoledì 22 gennaio 2025**.

**Per i tesserati FIDAL** dovranno essere effettuate On-Line attraverso il sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it).

**Per i tesserati RUNCARD** dovranno essere effettuate per **e-mail** a [info@alaspport.org](mailto:info@alaspport.org) allegando copia tessera, certificato medico e copia bonifico.

## QUOTA DI ISCRIZIONE

Per le categorie Allievi, Junior, Promesse, Senior e Master è di € 10,00.

Per le categorie Esordienti, Ragazzi e Cadetti è di € 2,00.

Nella quota di iscrizione sono compresi i servizi di Assistenza medica, Ristori, Servizio di sicurezza per la manifestazione, servizi di bagni e docce.

Le quote di partecipazione non sono rimborsabili in nessun caso.

## PAGAMENTO

Il pagamento potrà essere effettuato con le seguenti modalità:

- Bonifico Bancario: a IBAN IT41G0101587150000070376695 del Banco di Sardegna intestato a ASD Alaspport, inserendo come causale "Iscrizione 9° Memorial Elisa Migliore" e proprio Nome e Cognome (o riferimento societario per iscrizioni cumulative);
- Contanti: il giorno della manifestazione presso la segreteria.

## RITIRO PETTORALE

I pettorali potranno essere ritirati il giorno della manifestazione da parte di un rappresentante della società presso la segreteria allestita adiacente al percorso.

Il pettorale di gara dovrà essere applicato con le apposite spille in tutta la sua grandezza, senza essere ridotto e manomesso. Il pettorale ridotto o manomesso comporterà la squalifica dell'atleta. Si richiederà agli iscritti di risolvere preventivamente con la segreteria organizzativa tutte le eventuali pratiche e /o chiarimenti in modo da ridurre il più possibile la presenza presso lo stand della segreteria. Volontari saranno a disposizione degli atleti per informazioni logistiche.

## CLASSIFICHE E CRONOMETRAGGIO

Per le 4 gare in cui sono presenti le Rappresentative, alle quali potranno partecipare anche atleti non selezionati ma regolarmente affiliati alle Società, sarà stilata una classifica che terrà conto del piazzamento dei **tre atleti/e** per Rappresentativa, escludendo eventuali partecipanti per Società, assegnando al 1° punti 1, al 2° punti 2 e così via in progressione (questa attribuzione del punteggio si basa sulla presenza di qualsiasi numero di Rappresentative presenti).

Servizio di cronometraggio a cura di A.s.d. Cronometristi Sassari.

Risultati e classifiche saranno convalidati dal GGG delegato.

## RECLAMI

Eventuali reclami andranno presentati entro 30 minuti dall'esposizione delle classifiche della categoria interessata. In prima istanza verbalmente al giudice d'arrivo. In seconda istanza per iscritto alla giuria

d'appello accompagnati dalla tassa reclamo di € 100,00 (per manifestazioni NAZIONALI/INTERNAZIONALI) restituibile in caso di accoglimento.

## PREMIAZIONI

Per gli Esordienti m/f, Ragazzi/e, saranno premiati i primi 5 classificati con coppe o medaglie.

Per i Cadetti/e saranno premiati i primi 3 classificati con coppe o medaglie.

Per gli Allievi/e, Juniores m/f (inclusi coloro che gareggeranno per la Rappresentativa) Senior Over 35 e oltre m/f saranno premiati i primi 3 classificati di ogni fascia d'età con coppe o medaglie o premi in natura.

Promesse/Senior saranno premiati i primi 5 in assoluto, verranno premiati inoltre i primi 3 Sardi tesserati per società Sarde. I premi sono cumulabili. Per gli atleti Sardi (maschili e femminili) è previsto il seguente montepremi:

al 1° classificato/a	€ 300,00
al 2° " " "	€ 250,00
al 3° " " "	€ 200,00
al 4° " " "	€ 150,00
al 5° " " "	€ 100,00

Le premiazioni avverranno alla fine della manifestazione.

## ASSISTENZA MEDICA – PIANO DI SICUREZZA

Sarà presente dall'orario di ritrovo della manifestazione fino a 30' oltre il tempo massimo della gara il medico e l'assistenza del Nucleo Croce Rossa con servizio Ambulanze medicalizzate.

Il Comitato Organizzatore ha provveduto a predisporre adeguato piano sanitario e di sicurezza in ottemperanza alla normativa vigente e in cooperazione con Istituzioni Locali, Forze dell'Ordine, Croce Rossa e Protezione Civile.

## DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

Con l'iscrizione alla gara denominata Cross di Alà Dei Sardi – IX Memorial Elisa Migliore, l'atleta, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli atti (art.26 l.15/68 e art.489 c.p.) dichiara e di conseguenza conoscere, accettare e rispettare il regolamento del Cross di Alà Dei Sardi – IX Memorial Elisa Migliore; di essere consapevole che la partecipazione agli eventi sportivi agonistici è potenzialmente un'attività a rischio se non si è adeguatamente preparati e in condizioni fisiche idonee; di essere consapevole che per iscriversi si deve essere in possesso del certificato medico di idoneità agonistica all'atletica leggera in corso di validità e di aver compiuto 18 anni (o 20 anni in base alla gara) alla data dell'evento (per atleti/e tesserati per società Fidal vale l'anno di nascita); di iscriversi volontariamente e di assumermi tutti i rischi derivanti dalla partecipazione all'evento: cadute, contatti con veicoli, con altri partecipanti, spettatori o altro, condizioni di tempo, incluso caldo torrido, freddo estremo e/o umido, traffico e condizioni della strada, ogni tipo di rischio ben conosciuto e da me valutato. Essendo a conoscenza di quanto sopra, considerando l'accettazione dell'iscrizione, l'atleta per suo conto e nell'interesse di nessun altro, solleva e libera il Comitato organizzatore del Cross di Alà Dei Sardi – IX Memorial Elisa Migliore, gli enti promotori, tutti gli sponsor e partner organizzativi dell'evento, la FIDAL, il GGG di tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivati dalla sua partecipazione all'evento.

Con l'iscrizione alla manifestazione, autorizza espressamente la società organizzatrice, unitamente ai soggetti giuridici con i quali intrattiene rapporti professionali e commerciali relativi e connessi, alla ripresa delle immagini dell'evento, all'acquisizione gratuita del diritto di utilizzare le immagini fisse e in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione alla gara su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari prodotti e diffusi in tutto il mondo e per il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata a periodo previsto. Dichiara altresì di aver letto all'atto dell'iscrizione l'informativa privacy disponibile sul sito [www.alasport.org](http://www.alasport.org) e di avere espresso il mio consenso al trattamento

dei dati personali, nelle modalità previste. I dati saranno trattati per le finalità previste dal Regolamento UE n. 2016/679 (“GDPR”) ed utilizzati esclusivamente per le finalità previste nell’informativa pubblicata sul sito [www.alasport.org](http://www.alasport.org).

### AVVERTENZE FINALI

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara, dopo averne dato comunicazione e ottenuto approvazione dalla FIDAL. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del G.G.G.. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti oppure saranno riportate sul sito [www.alasport.org](http://www.alasport.org) o [www.sardegna.fidal.it](http://www.sardegna.fidal.it). Inoltre la documentazione contenente le informazioni essenziali per prendere parte alla gara sarà consegnata dall’organizzazione unitamente al pettorale.

### CONTATTI

Responsabile Organizzativo: **Cocco Antonio** Cell: 340-8252402 - E-mail: [confsal.ala@tiscali.it](mailto:confsal.ala@tiscali.it)

Altri contatti: **Contu Alberto** Cell: 348-2439696 – E-mail: [info@alasport.org](mailto:info@alasport.org)

Alà dei Sardi 11/12/2024

Il Presidente  
*Antonio Cocco*

