

PROGRAMMA ORARIO

Ore 09,30 – Riunione Giuria e Concorrenti

Ore 10,00 – CHIUSURA ISCRIZIONI

Ore 10,30 - Partenza gara km 2,8

(n. 1 percorso completo di andata e ritorno)

Ore 11,00 - Partenza gara km 5,6

(n. 2 giri del percorso)

Ore 12,00 - Premiazioni



Diagnostics

Corsa campestre

La sedentarietà è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute e rendere il cuore più robusto e resistente alla fatica.

L'esercizio fisico inoltre aiuta a perdere il sovrappeso, migliora la pressione arteriosa, riduce il colesterolo, è un ottimo antistress, fa diminuire la voglia di fumare, è un buon modo per socializzare, aumenta il senso di benessere e di sicurezza, accresce l'autostima, riduce i livelli di ansia e di depressione.



REGIONE CALABRIA



COMUNE S. STEFANO



PROVINCIA REGGIO CAL



FIDAL CALABRIA

SPORT E SALUTE Corsa Campestre Regionale



CUCULLARO

Fraz. di S. Stefano in Aspromonte
8 dicembre 2015



DANA SOOIL - BC TRADE



REGOLAMENTO

L'Associazione "Diabete Amico" e il Comitato Regionale Calabro della Fidal, organizzano per il giorno 8 dicembre 2015 a Cucullaro – frazione di Santo Stefano in Aspromonte - una manifestazione di corsa campestre, suddivisa in due gare: una "a passo libero" aperta a tutti di km. 2,8 e una di km. 5,6 riservata ai tesserati Fidal, agli Enti di Promozione Sportiva e ai possessori di Runcard.

Alla gara di km. 5,6 è consentita la partecipazione agli atleti appartenenti alle categorie allievi – juniores – promesse – seniores e senior-master maschili e femminili.

Il percorso di gara, di circa 2,8 km. è stato ricavato nei boschi di Cucullaro, tra gli alberi secolari dell'Aspromonte e sarà ripetuto n. 2 volte per la gara di km. 5,6.

Le iscrizioni dei tesserati Fidal, dovranno essere effettuate "online" collegandosi al sito www.fidal.it, fino alle ore **24 di venerdì 4 dicembre 2015**.

Relativamente ai possessori di tessera **RunCard 2015 Fidal** e ai tesserati con gli **E.P.S.**, le iscrizioni, su carta intestata della società di appartenenza - per gli EPS - si ricevono all'indirizzo e-mail: cr.calabria@fidal.it fino alle ore **24 di venerdì 4 dicembre 2015**, allegando copia del "certificato di idoneità sportiva alla pratica dell'Atletica Leggera", valido almeno fino al giorno della manifestazione, **che dovrà essere comunque esibito e consegnato** all'atto del ritiro del numero di gara.

Per la gara competitiva di km. 5,6 non saranno accettate iscrizioni il giorno della manifestazione.

Alla gara **competitiva** possono prendere parte gli atleti delle sotto indicate categorie Fidal:

- **Allievi/e (nati/e negli anni 1999 – 1998)**
- **Junior Promesse m/f (nati/e negli anni 1997 – 1993)**
- **Senior m/f (nati/e negli anni 1992 – 1981)**
- **Senior-Master 35-40 m/f (nati/e negli anni 1980 – 1971)**
- **Senior-Master 45-50 m/f (nati/e negli anni 1970 – 1961)**
- **Senior-Master 55-60 m/f (nati/e negli anni 1960 – 1951)**
- **Senior-Master 65-70 m/f (nati/e negli anni 1950 – 1941)**
- **Senior-Master 70 ed oltre m/f (nati/e negli anni 1940 e precedenti)**

QUOTA ISCRIZIONE:

Non è prevista alcuna quota d'iscrizione.

PREMIAZIONI GARA COMPETITIVA (Km. 5,6 circa)

- **Al primo classificato e alla prima classificata di ogni categoria: COPPA**
- **Al secondo classificato e alla seconda classificata di ogni categoria: MEDAGLIONE**
- **Al terzo classificato e alla terza classificata di ogni categoria: MEDAGLIONE**
-

GARA A PASSO LIBERO - Km. 2,8
Non è prevista alcuna quota d'iscrizione.

PREMIAZIONI

Al traguardo della gara, a tutti i partecipanti verrà consegnata una medaglia a ricordo della manifestazione.

SERVIZI

L'Assistenza medica sarà a cura del medico di gara e dell'ambulanza della Croce Rossa Italiana.

L'Organizzazione declina ogni e qualsiasi responsabilità per quanto possa accadere a persone, cose e terzi, prima, durante e dopo la manifestazione.

La gara si svolgerà indipendentemente dalle condizioni atmosferiche.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento, vigono le norme tecniche e statutarie emanate dalla Fidal in materia di gare.

Responsabile Organizzazione

Enzo Ambusto

Cell. n. 338-3377732

Cucullaro si raggiunge da Gallico (Uscita A3 — dir. Gambarie). La riunione Giuria e Concorrenti è prevista nei pressi del Vivaio della Forestale di Cucullaro.

