

**Mare Montagna**  
**XVI Edizione**  
**Dorgali 18 Ottobre 2009**



- La Polisportiva Gonone Dorgali, in collaborazione con la FIDAL e il comune di Dorgali, organizza la XVI edizione della “Mare-Montagna” Gara Nazionale di Corsa in Montagna.
- La gara avrà luogo domenica 18 ottobre 2009 a Dorgali (NU).
- La partecipazione è aperta a tutti gli atleti delle categorie Junior, Promesse, Senior e Master Uomini e Donne regolarmente tesserati FIDAL per l’anno 2009.
- È inoltre prevista una gara per gli atleti tesserati FIDAL nelle categorie Amatori per i quali verrà stilata classifica a parte.
- I percorsi di gara debitamente segnalati, si sviluppano essenzialmente su strade e sentieri di montagna, distanze e dislivelli sono evidenziati nell’allegato profilo altimetrico.
- La partenza delle categorie Senior e Master Uomini avverrà dal lungomare di Cala Gonone, per le altre categorie le partenze saranno dislocate lungo il percorso o in punti vicini al percorso della gara Seniores Uomini.
- L’arrivo di tutte le gare avrà luogo al centro di Dorgali in via Lamarmora.
- Lungo il percorso saranno istituiti punti di controllo e assistenza.
- Le iscrizioni dovranno pervenire via fax al n° 070 487673 del C.R.S. FIDAL entro le ore 24:00 del giorno 13 ottobre 2009.
- Ritiro dei numeri di gara: domenica 18 dalle ore 9:00 presso la segreteria allestita nei locali di fronte alle scuole elementari di Dorgali, in via Lamarmora.
- Il ritrovo delle giurie e dei concorrenti è fissato dalle ore 9:00 a Dorgali davanti alle scuole elementari in via Lamarmora.
- La partenza in contemporanea delle gare è prevista per le ore 10:30.
- Il tempo massimo consentito è del 75% superiore a quello del primo classificato maschile e femminile.
- Eventuali reclami dovranno essere presentati al gruppo giudici di gara entro 30’ dalla definizione della classifica, accompagnati dalla tassa federale, che verrà restituita in caso di accettazione del reclamo.
- Per quanto non contemplato nel presente Regolamento valgono le norme contenute nel Regolamento FIDAL per le corse in montagna.

## **PROGRAMMA TECNICO**

PROMESSE – SENIOR – MASTER Uomini Km. 10,150

PROMESSE – SENIOR – MASTER Donne Km. 6,150

JUNIOR Uomini Km. 6,150

JUNIOR Donne Km. 4,5

AMATORI Uomini Km. 6,150

AMATORI Donne Km. 4,5

### **P R E M I**

**(Classifica unica Promesse+Senior+Master) Uomini:**

1° B.V. € 500 - 2° B.V. € 400 - 3° B.V. € 300 - 4° B.V. € 100 - 5° B.V. € 80 - 6° B.V. € 70

7°/8° B.V. € 60 - 9°/10° B.V. € 50 - 11°/15° B.V. € 40

**(Classifica unica Promesse+Senior+Master) Donne:**

1° B.V. € 500 - 2° B.V. € 400 - 3° B.V. € 300 - 4° B.V. € 100 - 5° B.V. € 80 - 6° B.V. € 70

7°/8° B.V. € 60 - 9°/10° B.V. € 50

**Junior Uomini:**

1° B.V. € 150 - 2° B.V. € 100 - 3° B.V. € 90 - 4° B.V. € 80 - 5° B.V. € 70

6° B.V. € 50 - 7°/10° B.V. € 40 - 11°/15° B.V. € 30

**Junior Donne:**

1° B.V. € 150 - 2° B.V. € 100 - 3° B.V. € 90 - 4° B.V. € 80 - 5° B.V. € 70

6° B.V. € 50 - 7°/10° B.V. € 40

**Amatori Uomini e Donne:**

I primi tre classificati premio con prodotti locali.

**Premi Extra per gli atleti Residenti in Sardegna e Tesserati con società Sarda:**

**(Classifica unica Promesse+Senior+Master) Uomini:**

1° € 120 – 2° € 100 – 3° € 80.

**(Classifica unica Promesse+Senior+Master) Donne:**

1° € 120 – 2° € 100 – 3° € 80.

-----  
**Ogni partecipante che terminerà la gara nelle categorie Junior, Promesse, Senior, Master e amatori riceverà inoltre una bottiglia di vino di Dorgali.**

Dorgali, 25 Luglio 2009

Il Presidente  
Ignazio Sagheddu

**Vi preghiamo di prendere visione del programma sul sito FIDAL SARDEGNA per essere informati su eventuali aggiornamenti del regolamento.**

**Per informazioni 348/6514514 347/0514846**

**CATEGORIE GIOVANILI**

**Sono previste le seguenti corse su strada per le categorie giovanili che verranno disputate nelle strade del centro di Dorgali.**

Le iscrizioni dovranno pervenire via fax al n° 070 487673 del C.R.S. FIDAL entro le ore 24:00 del giorno 13 ottobre 2009.

Ritiro dei numeri di gara: domenica 18 dalle ore 9:00 presso la segreteria allestita nei locali di fronte alle scuole elementari di Dorgali, in via Lamarmora.

Il ritrovo delle giurie e dei concorrenti è fissato dalle ore 9:00 a Dorgali davanti alle scuole elementari in via Lamarmora.

La partenza delle gare è prevista alle ore 9:40

**CATEGORIE FEMMINILI**

Esordienti C (pulcini) mt. 300  
Esordienti B (miniatletica) mt. 300  
Esordienti A (promo atletica) mt. 600  
Ragazze mt. 1000  
Cadette mt. 2000  
Allieve mt. 3000

**CATEGORIE MASCHILI**

Esordienti C (pulcini) mt. 300  
Esordienti B (miniatletica) mt. 300  
Esordienti A (promoatletica) mt. 600  
Ragazzi mt. 1000  
Cadetti mt. 2000  
Allievi mt. 3000

**Nelle categorie giovanili verranno premiati i primi tre classificati di ogni categoria.**