

REGOLAMENTO

1. NOME E LUOGO DELLA MANIFESTAZIONE “10k - i Tre Borghi quinta edizione”

Manifestazione di atletica leggera di corsa su strada inserita in Calendario Nazionale FIDAL, sulla distanza di 10.000 metri

Sabato 17 Ottobre 2026

partenza alle ore 16.00 – Levanto (SP) Ritrovo alle ore 15.00 presso il Lungomare di Levanto (Bonassola) in Levanto

2. ORGANIZZAZIONE: a.s.d. Gruppo Città di Genova, sotto l'egida della FIDAL (GE 100). PATROCINIO: Regione Liguria, Comune di Levanto, Comune di Bonassola, Comune di Framura DIREZIONE TECNICA: a.s.d. Gruppo città di Genova sez. Levanto
3. IN COLLABORAZIONE CON: Comune di Levanto - Gruppi di volontariato –
4. PERCORSO DI GARA Partenza da Levanto, Lungomare Amerigo Vespucci lato Bonassola, si imbecca la passeggiata ex ferrovia, percorso pedonale (ciclovía) fino a Bonassola e ritorno La misurazione è certificata dai giudici FIDAL. Il tempo limite è fissato in ore 2, fermo restando che tutti i finishers saranno inseriti nella graduatoria finale.
5. REQUISITI DI PARTECIPAZIONE In base a quanto previsto dalle “Norme per l'organizzazione delle manifestazioni” emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone da 16 anni in poi in possesso di uno dei seguenti requisiti:
 - Atleti tesserati per il 2026 per società affiliate alla FIDAL
 - Atleti in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere), limitatamente alle persone da 20 anni in poi. La partecipazione è comunque subordinata: a) o alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato, in copia, agli atti della Società organizzatrice. Il certificato medico per gli stranieri non residenti può essere emesso nel proprio paese, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana: a) visita medica; b) esame completo delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria.
 - Atleti italiani e stranieri tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di RuncardEPS; la partecipazione è comunque subordinata, oltre che al possesso della “RUNCARD”: a) o alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato, anche digitalmente, agli organizzatori. Il certificato medico per gli stranieri non residenti può essere emesso nel proprio paese, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana: a) visita medica; b) esame completo delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria.La RUNCARD può essere acquistata in autonomia sul sito www.runcard.com.

Possono partecipare gli atleti italiani e stranieri non tesserati in Italia, limitatamente alle persone da 16 anni in poi in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti con tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla WA. All'atto dell'iscrizione dovranno in alternativa presentare: - l'autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla WA. L'autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale.
6. QUOTE DI ISCRIZIONE E RITIRO PETTORALE La quota di iscrizione è di € 15,00 sino al 15/10/2026 - € 20,00 dal 16/10 L'iscrizione è subordinata al pagamento della quota, il concorrente che, per motivi personali, non può partecipare alla gara non avrà alcun diritto alla restituzione della quota né al passaggio del pettorale all'edizione successiva. La registrazione potrà avvenire attraverso la seguente piattaforma: Endu www.endu.net. Alla società organizzatrice con bonifico diretto IBAN: IT7700329601601000067156498 e contestuale invio all'indirizzo mail vamereta@alice.it della copia del certificato medico

agonistico idoneo all'atletica leggera, copia del bonifico, numero tessera FIDAL o RUNCARD, copia del documento di identità, entro e non oltre il 15/10/2026 Le iscrizioni si chiuderanno tassativamente il 17/10/2026 oppure al raggiungimento di 600 iscritti. Il ritiro del pettorale sarà possibile dalle ore 10,00_ alle ore 18.00__ del 16/10/2026 e dalle ore ____09,00alle ore 12,00_ del 17/10(2026_, presso piazza del comune_, esclusivamente dal titolare dell'iscrizione o da persona con delega scritta e documento d'identità allegato.

7. La quota di iscrizione comprende: • Pacco gara, comprensivo di gadget tecnico e prodotti offerti dagli sponsor; • Pettorale di gara con chip per la rilevazione elettronica dei tempi; • Assicurazione RCT; • Diploma di partecipazione ; • Ristoro finale presso l'arrivo; • Assistenza tecnica (ristoro idrico lungo il percorso al giro di boa); • Assistenza medica garantita su tutto il percorso, con punti fissi dislocati lungo il percorso ed in zona Arrivo con un pronto soccorso di emergenza; • Servizio di cronometraggio; •
8. CRONOMETRAGGIO, CLASSIFICHE E MONTEPREMI Le classifiche verranno stilate secondo ordine di arrivo in considerazione del "Gun Time", gli atleti potranno anche verificare il "Real Time" rilevato con chip transponder posizionato sul pettorale.

Saranno premiati i primi 3 assoluti, donne e uomini, e i primi 3 di categoria, Allievi/Juniores/Promesse, SF/SM, SF/SM35, SF/SM40 e successive fino a SF/SM 70 e oltre, donne e uomini. NON È PREVISTO ALCUN PREMIO IN DENARO, tutti i premi sono in natura e/o materiale tecnico gentilmente offerto dai vari sponsor della manifestazione.

L'iscrizione a ogni competizione prevede un pacco gara con gadget a seconda delle disponibilità delle aziende sponsorizzatrici

La premiazione con cerimonia ufficiale ci sarà solo per i primi tre classificati, donne e uomini, della classifica generale. Gli altri vincitori ritireranno il premio presso lo stand dell'organizzazione.

• Reclami: Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I.

9. 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 internet www.grantrailrensen.it. Inoltre la documentazione contenente le informazioni essenziali per prendere parte alla gara sarà consegnata dall'organizzazione unitamente al pettorale.

INFORMAZIONI E CONTATTI

Sito web:www.gruppocittadigenova.it__

Referente organizzativo: Romano Marco Telefono:3298578295

E-mail: luiginaxxx@libero.it