Giancarlo corre con noi

3° MEMORIAL GIANCARLO MURA

DOMENICA 20 DICEMBRE 2015

Il gruppo Quelli del colle, con la collaborazione tecnica dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Cagliari Atletica Leggera, con l'approvazione del Comitato Regionale Sardegna della F.I.D.A.L., con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale di Cagliari, organizza per domenica 20 Dicembre 2015 la manifestazione podistica agonistica 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 agonistica tutte le Società sportive regolarmente affiliate alla F.I.D.A.L. per l'anno 2015 con un numero illimitato di atleti. Sono ammessi inoltre i titolari di RUNCARD e 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 **4,400 Km** ripetendo per **2 volte** il 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.

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 agonistica categorie junior, promesse e senior: le iscrizioni dovranno pervenire con il sistema online sul sito www.fidal.it **entro mercoledì 16/12/2015**. La tassa gara è di **10 euro**.
Gli atleti tesserati a società **affiliate ad Enti di Promozione Sportiva e i possessori di RUNCARD** dovranno inviare copia della propria tessera e del certificato medico sportivo d’idoneità all’attività agonistica per la pratica dell’atletica leggera in corso di validità al 20/12/2015 all’indirizzo e-mail cr.sardegna@fidal.it.
Ad ogni iscritto verrà consegnato un pacco gara contenente pettorale con chip di cronometraggio e, ai primi 400 iscritti, maglia tecnica a ricordo della manifestazione. I pacchi gara potranno essere ritirati da un dirigente o suo delegato domenica 20 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 con il sistema online sul sito www.fidal.it **entro mercoledì 16/12/2015**. La tassa gara è secondo le disposizioni federali.

Camminata ludico-motoria: le iscrizioni si potranno effettuare presso la segreteria allestita sul posto domenica 21 dicembre a partire dalle 08,30 e fino alle 9.30. La quota di iscrizione è di **7 euro** a partecipante.
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. Cagliari Atletica Leggera, piazza dei Bersaglieri 2, 09134 Cagliari, entro il 10 Gennaio 2016.

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.

Saranno premiati i primi 5 classificati della classifica generale, maschile e femminile, della corsa agonistica a prescindere dalla categoria di appartenenza.

Nella corsa agonistica, escludendo i primi cinque classificati, saranno premiati i primi 3 classificati delle categorie:
JM, PM, SM, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75 ed oltre.
JF, PF, SF, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60 ed oltre.

Al primo classificato della categoria SM45 sarà assegnato il trofeo "3° memorial Giancarlo Mura".

Tra tutti i partecipanti alla camminata ludico-motoria 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 gradevole rinfresco a tutti gli atleti ed ai loro accompagnatori.

Cagliari, 27 Ottobre 2015