



# CROSS DI ALA' DEI SARDI

## X° MEMORIAL ELISA MIGLIORE

**8 FEBBRAIO 2026**



### REGOLAMENTO TECNICO ORGANIZZATIVO

#### ORGANIZZAZIONE

La Associazione Sportiva Dilettantistica Alasport, con l'approvazione della FIDAL Nazionale, Comitato Regionale Sardegna e Provinciale Olbia-Tempio, con il Patrocinio del Comune di Alà dei Sardi, Regione Autonoma della Sardegna e Comunità Montana del Monte Acuto, in collaborazione con gli "Amici di Elisa", organizza la X^ edizione del Cross di Alà dei Sardi - Memorial Elisa Migliore, gara di Corsa Campestre, Internazionale e Nazionale per le categorie Allievi/e, Juniores, Promesse, Seniores e Master M/F, regionale per le categorie Ragazzi/e e Cadetti/e e promozionale per le categorie Esordienti m/f, che si terrà ad Alà dei Sardi (SS) - Località "Coiluna" il giorno **8 febbraio 2026**.

#### ORARI

Ore 9.00	Ritrovo Giurie e Concorrenti		
Ore 9.50	Master Femminili (tutte le categorie)	mt. 3.000	(2 giri da 1500)
Ore 10.10	Master Maschili (tutte le categorie)	mt. 4.500	(3 giri da 1500)
Ore 10.35	Ragazze	mt. 1.000	(1 giro da 1000)
Ore 10.45	Ragazzi	mt. 1.000	(1 giro da 1000)
Ore 10.55	Cadette	mt. 1.000	(1 giro da 1000)
Ore 11.05	Cadetti	mt. 2.000	(2 giri da 1000)
Ore 11.20	Allieve	mt. 3.000	(2 giri da 1500)
Ore 11.20	Allievi	mt. 4.500	(3 giri da 1500)
Ore 11.45	Juniores F	mt. 4.500	(3 giri da 1500)
Ore 11.45	Promesse/Seniores F	mt. 6.000	(4 giri da 1500)
Ore 12.15	Juniores M	mt. 7.000	(1 giro da 1000 + 4 giri da 1500)
Ore 12.15	Promesse/Seniores M	mt. 10.000	(1 giro da 1000 + 6 giri da 1500)
Ore 13.00	Esordienti 5 M/F		(rettilineo da 200m)
Ore 13.10	Esordienti 8 M/F		(rettilineo da 300m)
Ore 13.20	Esordienti 10 M/F		(giro corto da 600m)

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

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 federale ([www.sardegna.fidal.it](http://www.sardegna.fidal.it)) e della gara ([www.alasport.org](http://www.alasport.org)) e sulle pagine social della stessa (Facebook: ASD Alasport; Instagram: alasport1970). Le gare si disputeranno in qualsiasi condizione meteorologica.



## PERCORSO

La manifestazione avrà luogo presso il “Parco di Coiluna” sito a 4.5 km dal paese di Alà dei Sardi. Dalla SS389 (Via Roma – Stadio di Atletica) prendere via Emilio Lussu e poi proseguire per 3.5 km sulla SP 164 direzione Lathari/Coiluna. <https://maps.app.goo.gl/26CfrkvYFSJHQGYF6>

Il percorso prevede un percorso (rettilineo) da 200 mt. e 300 mt. per le gare esordienti 5 e esordienti 8, un percorso da 600 mt. per le gare esordienti 10, un percorso da 1.000 mt. per le categorie ragazzi/e e cadetti/e, uno da 1.500 mt per tutte le altre gare in programma da ripetere più volte in base alle categorie.

## NORME DI PARTECIPAZIONE

Alla manifestazione posso partecipare:

- A) Atleti/e italiani e stranieri tesserati/e per Società regolarmente affiliate alla FIDAL per l'anno 2026 ed appartenenti alle categorie di seguito specificate.

Per gare Regionali/Provinciali giovanili possono partecipare le seguenti categorie:

- ESORDIENTI EF5-EM5-EF8-EM8 (Gare Promozionali)
- ESORDIENTI EF10
- ESORDIENTI EM 10
- RAGAZZE
- RAGAZZI
- CADETTE
- CADETTI

Per gare Nazionali/Internazionali possono partecipare le seguenti categorie:

- ALLIEVI e ALLIEVE
- JUNIORES DONNE e UOMINI
- PROMESSE DONNE e UOMINI
- SENIORES (da SF-SM a SF95-SM95 e oltre)

- B) Atleti/e italiani e stranieri tesserati per società di Enti di Promozione Sportiva, limitatamente alle persone da 20 anni in poi (millesimo di età 2006) che hanno sottoscritto la convezione 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 (millesimale di età 2006) 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
- spirografia

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.

- 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 italiani e stranieri non inseriti in Rappresentativa.
- Nella gara Seniores maschile (10.000m) e femminile (6.000m) possono partecipare, su richiesta, inoltre gli atleti della categoria Master in possesso dei seguenti minimi nella stagione 2025/2026:

GARA	DONNE	UOMINI
5.000m PISTA / STRADA	20:00.00	17:10.00
10.000m PISTA / STRADA	41:00.00	35:00.00





## **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.
- 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".

## **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 (tranne per gli atleti Allievi/e e Juniores M/F convocati in rappresentativa, che gareggeranno con la maglia della propria Regione).

## **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni alla manifestazione sono aperte da **lunedì 11 gennaio 2026** e chiuderanno alle **ore 23.59 di mercoledì 4 febbraio 2026** e dovranno essere effettuate online tramite la piattaforma **IDChronos** al seguente link:

<https://live.idchronos.it/it/gara/8019/cross-di-ala-dei-sardi-x-memorial-elisa-migliore>

Per i tesserati **FIDAL** è sufficiente inserire il numero di tessera o allegare l'immagine della stessa durante la procedura dell'iscrizione.

Per i tesserati **RUNCARD** e **RUNCARD EPS** è necessario inserire il numero di tessera o allegare l'immagine della stessa e la copia del certificato medico in corso di validità.

Le iscrizioni delle **RAPPRESENTATIVE** vanno effettuate dai Comitati Regionali, inviando via email a [info@alasport.org](mailto:info@alasport.org) i dati degli atleti convocati (nome, cognome, data di nascita e numero di tessera).

**Non sono previste iscrizioni il giorno della gara.**

## **QUOTA DI ISCRIZIONE**

Per le categorie Esordienti è di € 2,00



ASD Alasport 1970 – Via Pietro Martini 8, 07020, Alà dei Sardi (SS) – CF 01844640902  
E-Mail: [info@alasport.org](mailto:info@alasport.org) – Sito Web: [www.alasport.org](http://www.alasport.org)

Per le categorie Ragazzi e Cadetti è di € 3,00.

Per le categorie Allievi e Junior è di € 5,00 (**Gratuita per le Rappresentative**)

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

## PAGAMENTO

Il pagamento dovrà essere effettuato sulla piattaforma IDC Live con Carta di Credito, Bonifico Bancario, Paypal / Satispay.

## 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.

## SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE

- Assistenza medica
- Assicurazione RCT
- Ristori
- Pettorali di gara con 4 spille e Chip
- Servizio toilette
- Servizio di sicurezza per la manifestazione

## RIMBORSO DELLE QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Le quote di partecipazione non sono rimborsabili in nessun caso.

## INFORMAZIONI LOGISTICHE

Gli spogliatoi saranno allestiti sul posto con apposite tende militari.

Ristoro al termine della gara.

## CRONOMETRAGGIO

Servizio di cronometraggio a cura di A.s.d. Cronometristi Sassari con rilevazione con tecnologia Chip. Risultati e classifiche saranno convalidati dal GGG delegato.

## CLASSIFICHE PER RAPPRESENTATIVE

Per le 4 gare in cui sono presenti le Rappresentative (Allievi/e e Juniores m/f), 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).

## SCARPE DI GARA

I requisiti delle scarpe utilizzate in gara devono corrispondere a quanto previsto dall'Athletics Shoe Regulation WA. Per il rispetto delle norme il GGG effettua controlli a campione sulle scarpe utilizzate nella manifestazione nelle gare riservate alle categorie Allievi, Junior, Promesse e Senior. Se la scarpa non è certificata nella WA Shoe Compliance List si procederà con la squalifica dell'atleta.

La lista è visualizzabile al seguente link: <https://certcheck.worldathletics.org>.

## RECLAMI



Eventuali reclami andranno presentati entro 30 minuti dall'esposizione delle classifiche della categoria interessata.

In prima istanza verbalmente all'arbitro della giuria d'arrivo.

In seconda istanza per iscritto alla giuria d'appello accompagnati dalla tassa reclamo di € 100,00 (per manifestazioni Nazionali/Internazionali) o € 50,00 (per manifestazioni Regionali) restituibile in caso di accoglimento.

### **PREMI**

Gli Esordienti saranno premiati tutti con medaglia ricordo e i primi 5 con coppe.

Per i Ragazzi/e e Cadetti/e, saranno premiati, rispettivamente, i primi 5 e 3 classificati/e con coppe.

Per gli Allievi/e, Juniores m/f (inclusi coloro che gareggeranno per la Rappresentativa), saranno premiati i primi 3 classificati con coppe o premi in natura.

Verranno premiate tutte le rappresentative presenti con targhe o oggetti ricordo.

Per i Senior Over 35 e oltre m/f di ogni fascia d'età saranno premiati i primi 3 classificati.

Per le Promesse/Seniores m/f saranno premiati i primi 5 in assoluto con coppe o premi alternativi, verranno premiati inoltre i primi 3 atleti tesserati per società Sarde con coppe o premi alternativi; i premi sono cumulabili.

**Per gli atleti Sardi (maschili e femminili) è previsto il seguente montepremi:**

al 1° classificato/a € 300,00

al 2° classificato/a € 250,00

al 3° classificato/a € 200,00

al 4° classificato/a € 150,00

al 5° classificato/a € 100,00

(i premi in denaro verranno pagati con bonifico con compilazione di dichiarazione degli atleti/e)

Le premiazioni avverranno alla fine della manifestazione.

### **ASSISTENZA MEDICA – RCT**

Sarà presente dall'orario di ritrovo della manifestazione fino a 30' oltre il tempo massimo della gara il medico e un servizio di ambulanze medicalizzate.

La società organizzatrice ha provveduto all'assicurazione RCT e al servizio di sicurezza.

### **PIANO DI SICUREZZA**

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 – 10° Memorial Elisa Migliore, l'atleta, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritieri 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 – 10° 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; 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



ASD Alasport 1970 – Via Pietro Martini 8, 07020, Alà dei Sardi (SS) – CF 01844640902

E-Mail: [info@alasport.org](mailto:info@alasport.org) – Sito Web: [www.alasport.org](http://www.alasport.org)

organizzatore del Cross di Alà dei Sardi – 10° 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 della manifestazione [www.alasport.org](http://www.alasport.org) e di avere espresso il proprio 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 della manifestazione [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 della manifestazione [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)

Alà dei Sardi, 23/12/2025

\*\*\*



ASD Alasport 1970 – Via Pietro Martini 8, 07020, Alà dei Sardi (SS) – CF 01844640902  
E-Mail: [info@alasport.org](mailto:info@alasport.org) – Sito Web: [www.alasport.org](http://www.alasport.org)

