



## Domenica 12 dicembre 2021

Con il patrocinio del Comune di Monserrato e l'approvazione della FIDAL Sardegna e dell'Ente di Promozione Sportiva MSP, l'Associazione Sportiva Dilettantistica Atletica Sinnai, organizza la 1<sup>a</sup> edizione della manifestazione podistica MonseRUN & Cycling Indoor.

Il programma prevede una corsa agonistica competitiva sulla distanza di km 8,5 circa, su percorso cittadino prevalentemente pianeggiante, una camminata ludico-motoria di 5 km circa e corse per esordienti c/b/a categorie ragazzi e ragazze.

In concomitanza con la manifestazione di corsa si terrà una lezione dimostrativa di Spinning <sup>®</sup> di circa 40' condotta da Catia Melis, SI Elite, di Cagliari.

**Parte del ricavato andrà devoluto all'ASGOP ONLUS - ASSOCIAZIONE SARDA GENITORI ONCOEMATOLOGIA PEDIATRICA - che opera per i bambini ed i ragazzi del Microcitemico di Cagliari.**

In ottemperanza alle misure di contenimento del COVID-19, il seguente regolamento è stato redatto ed è aggiornato seguendo le indicazioni contenute nei protocolli federali e nel rispetto totale dei DPCM e delle leggi in vigore alla data di svolgimento dello stesso.

### **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE**

Tutti i partecipanti atleti e accompagnatori per accedere all'area di gara dovranno presentare la certificazione verde COVID-19 in corso di validità (sono esclusi i minori fino ai 12 anni) e, per il tracciamento, consegnare l'autodichiarazione anti COVID-19 in allegato.

### **Alla corsa competitiva di 8,5 Km possono partecipare:**

- Atleti italiani e stranieri di ambo i sessi residenti in Italia regolarmente tesserati per Società affiliate alla Fidal per l'anno 2021 delle categorie All/Jun/Prom/Senior o agli Enti di Promozione Sportiva in convenzione con la FIDAL nelle categorie juniores, promesse, seniores;
- Atleti italiani e stranieri di ambo i sessi residenti in Italia, nati negli anni 2001 e precedenti, in possesso di RUNCARD.

**Tutti i partecipanti dovranno essere in regola con la certificazione di idoneità alla pratica agonistica dell'atletica leggera.** requisito della regolarità della certificazione medica deve essere posseduto al momento della scadenza delle iscrizioni e avere validità almeno fino al giorno della gara.

### **Alla camminata ludico-motoria di 5 Km possono partecipare:**

Tutti indistintamente dal sesso e dall'età.

I minori potranno partecipare sotto la tutela, responsabilità e stretta vigilanza di un adulto.

I partecipanti dichiarano di essere in buono stato di salute e di conoscere ed accettare il regolamento della manifestazione. ( foglio di iscrizione in allegato )

### **Alle corse esordienti c/b/a categorie ragazze/i possono partecipare:**

Tutti coloro che sono in regola con il tesseramento FIDAL per l'anno 2021 nelle rispettive categorie di appartenenza ed in possesso di idonea certificazione medica.

### **Alla lezione dimostrativa di Spinning<sup>®</sup> possono partecipare :**

Tutti coloro che sono in regola con il tesseramento ed in possesso di certificazione medica.

## **CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE**

- € 13,00 corsa agonistica competitiva di 8,5 Km
- € 10,00 camminata ludico-motoria di 5 Km
- € 1,00 corse esordienti c/b/a categorie ragazze/i (senza pacco gara)
- € 25,00 lezione dimostrativa Spinning<sup>®</sup>

## **PROGRAMMA**

**Domenica 12 dicembre dalle ore 8:30 alle ore 9:30**

Ritrovo giuria e concorrenti. Apertura segreteria per ritiro pettorali e pacchi gara presso il Comparto otto Monserrato.

**Ore 10.00** partenza: **corsa competitiva 8,5 Km e camminata ludico-motoria di 5 Km (dopo 5 minuti).** Eventuali ulteriori suddivisioni delle partenze per seguire i protocolli COVID-19 verranno comunicate in base al numero degli iscritti. Tutti i partecipanti all'atto della partenza e per i primi 500 metri dovranno indossare la mascherina. Si invita ciascun atleta alla massima responsabilità e a indossare la mascherina in qualsiasi momento non sia possibile mantenere la distanza prevista dalle normative vigenti.

**Ore 10.45** Inizio lezione dimostrativa di Spinning. Le bike saranno posizionate in maniera tale da rispettare i protocolli COVID-19.

**Ore 11.30** partenza

- Esordienti 5 m/f: 150 metri
- Esordienti 8 m/f: 200 metri
- Esordienti 10 m/f: 600 mt
- Ragazzi m/f: 1000 mt

**Ore 12.00** premiazioni

### **SEDE RITROVO E PARCHEGGI**

Il ritrovo della giuria e degli atleti è fissato per le ore 8.00 presso il Comparto otto, in via Cesare Cabras , Monserrato.

I partecipanti sono invitati a lasciare i propri mezzi nel parcheggio situato vicino all'ingresso del Comparto otto (P) come indicato nella foto o nelle zone limitrofe. All'ingresso ci sarà il controllo della certificazione verde e la consegna delle autodichiarazioni COVID-19. La segreteria sarà situata in prossimità della zona partenza/ arrivi .



## PERCORSO

Partenza e arrivo all'interno del Comparto otto ( 8,5 km e 5 km ).

Le strade e vie di Monserrato ospiteranno gli atleti su un percorso prevalentemente pianeggiante e veloce.

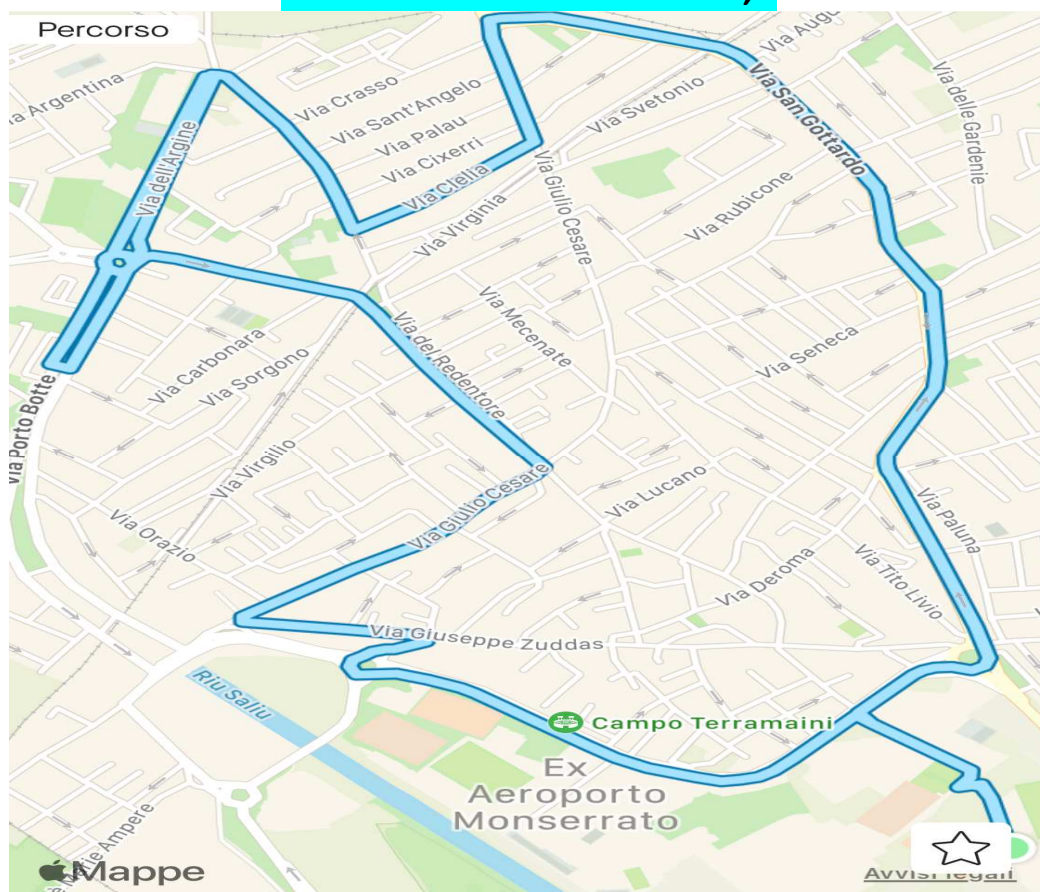
Gli incroci saranno segnalati dai volontari.

Lungo il percorso sarà presente un punto ristoro.

Le corse esordienti e categorie ragazze/i si disputeranno su un circuito realizzato all'interno del Comparto Otto di Monserrato sede di ritrovo, partenza ed arrivo della manifestazione.

Sarà predisposto un idoneo servizio di assistenza sanitaria (ambulanze e medico ).

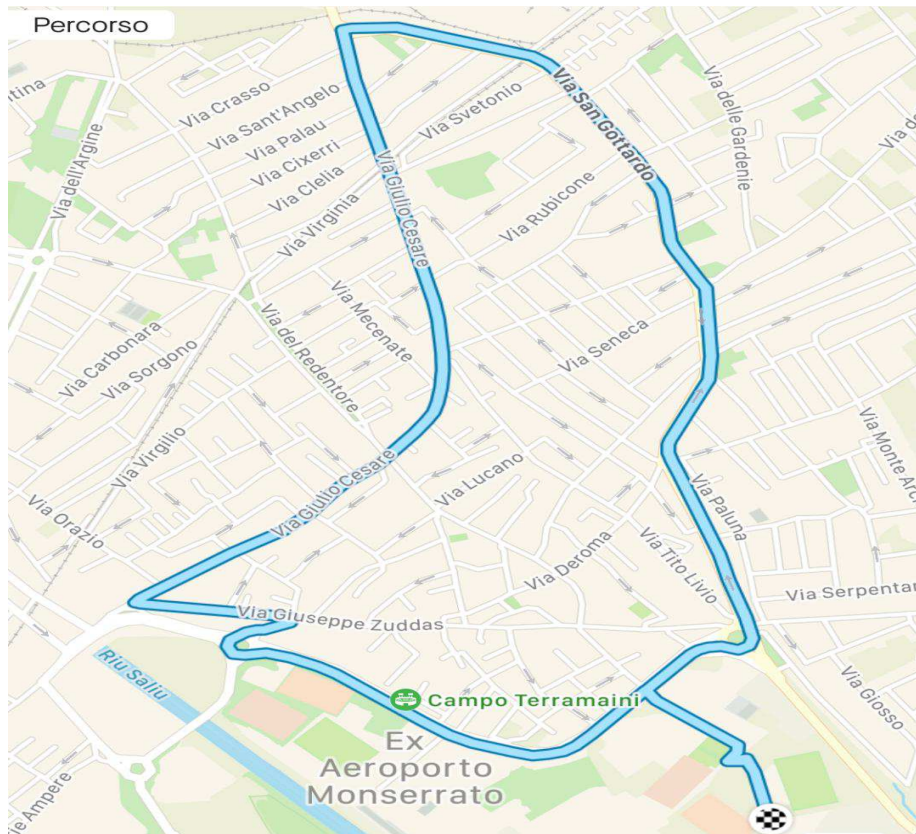
### GARA COMPETITIVA KM 8,5



Partenza dal Comparto Otto , si svolta a destra in via Cesare Cabras e si prosegue per via Riu mortu, via San valeriano e via San Gottardo. Si svolta a sinistra per via Giulio Cesare e dopo 300m circa si gira a destra per Via Clelia. Terminata questa via, si arriva a destra in via San Gavino Monreale. Via dell'Argine, via Porto Botte ( giro di boa segnalato : si andrà sulla parallela di via Porto Botte )...**IN QUESTO PUNTO LO STAFF DARA' UN BRACCIALETTA CHE PERMETTERA' L'INGRESSO, AL SECONDO GIRO, IN VIA SAN LORENZO.**

Parallela via Porto Botte, via dell'Argine, ALTRO GIRO DI BOA SEGNALATO, via dell'Argine, via Porto Botte e si entra in via San Lorenzo, si prosegue per via del Redentore e si svolta a destra per via Giulio Cesare fino a girare per via Giuseppe Zuddas e via Antonio Pio. Da qui si entrerà in via Cesare Cabras e si proseguirà fino al Comparto Otto dove ci sarà l'arrivo.

## Camminata ludico-motoria km 5



Partenza dal Comparto Otto , si svolta a destra in via Cesare Cabras e si prosegue per via Riu mortu, via San valeriano e via San Gottardo. Si svolta a sinistra per via Giulio Cesare, si percorre tutta fino a girare per via Giuseppe Zuddas e via Antonio Pio. Da qui si entrerà in via Cesare Cabras e si proseguirà fino al Comparto Otto dove ci sarà l'arrivo

### PREMIAZIONI

Il Comitato Organizzatore consegnerà i premi **ESCLUSIVAMENTE** agli aventi diritto e solo al momento delle premiazioni che si terranno in chiusura di manifestazione alle ore 12.00. L'A.S.D. SINNAI ATLETICA si riserva di comunicare, al momento delle premiazioni, eventuali premi che dovessero rendersi disponibili all'ultimo momento.

Per la **corsa competitiva di 8,5 Km** saranno premiati i primi 3 classifica m/f della classifica assoluta con premi in natura.

Saranno inoltre premiati, escludendo i primi tre classificati assoluti, i primi 3 arrivati 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, SF65, SF70, (SF75 ed oltre)\* categoria unica

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione alla **corsa agonistica competitiva di 8,5 Km ed alle corse esordienti categorie ragazze/i** può essere effettuata **entro le ore 21:00 di 8 dicembre** attraverso le seguenti modalità:

- gli atleti tesserati presso società affiliate alla FIDAL iscrivendosi online, tramite la società di appartenenza, nell'apposita sezione "Servizi Online" -> "iscrizione gare online" del sito federale [www.fidal.it](http://www.fidal.it).
- Le quote gara dovranno essere versate cumulativamente da ciascuna società, per tutti i suoi atleti iscritti, all'atto del ritiro dei pettorali il giorno stesso della gara.
- gli atleti tesserati con gli Enti di Promozione Sportiva o in possesso di RUNCARD dovranno inviare la propria iscrizione (entro le 21:00 di 8 dicembre) tramite mail all'indirizzo [MonseRun21@gmail.com](mailto:MonseRun21@gmail.com) assieme alla copia del certificato medico di idoneità all'attività agonistica per Atletica Leggera e copia della propria tessera EPS o RUNCARD in corso di validità. La quota gara sarà saldati il giorno della gara al ritiro del pettorale.

### Per la camminata ludico motoria:

- La quota verrà versata tramite bonifico ASD ATLETICA SINNAI IBAN : IT7700306909606100000163505 ( NOTA BENE : DOPO IT77 C'è UNA O ) Indicare nome cognome e Camminata ludico-motoria, entro le ore 24:00 di 8 dicembre. Si dovrà inviare all'indirizzo mail [MonseRun21@gmail.com](mailto:MonseRun21@gmail.com) il modulo di iscrizione ( in allegato ) e la copia del bonifico.

### Per la lezione di Spinning <sup>®</sup>:

- La quota verrà versata direttamente in loco.
- Per info Catia Melis 327/5477070

## RITIRO PETTORALI e PACCO GARA

I pettorali ed i pacchi gara potranno essere ritirati **domenica 12 dicembre dalle ore 8.30 alle ore 9.30** presso il Comparto otto di Monserrato – via Cesare Cabras- da un delegato per ogni società o dai singoli atleti iscritti come tesserati EPS o RUNCARD.

**Le società partecipanti sono invitate a far avere l'elenco delle taglie (unisex da S a L) delle maglie dei propri iscritti entro il termine della scadenza delle iscrizioni inviando una email a: [MonseRun21@gmail.com](mailto:MonseRun21@gmail.com)**

## SERVIZI COMPRESI NEL CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

Il contributo di partecipazione include:

- pettorale di gara
- pacco gara con maglia e zainetto
- assicurazione
- assistenza medica
- ristoro lungo il percorso
- ristoro post gara / camminata
- premiazioni
- 

## RESPONSABILITA' PARTECIPANTI

L'iscritto è responsabile della titolarità e della custodia del proprio pettorale di gara, acquisendo il diritto ad usufruire di tutti i servizi menzionati nel presente regolamento e successivamente comunicati.

**A)** Chiunque, senza regolare iscrizione, partecipasse senza pettorale, oltre ad essere ritenuto responsabile di danni a persone o cose, incluso se stesso, incorrerà in sanzioni sportive di competenza degli organi federali e potrà essere passibile delle sanzioni penali previste per il reato di "furto" (art. 624. c.p.).

**B)** Chiunque, senza regolare iscrizione, partecipasse con un pettorale contraffatto o comunque non conforme all'assegnazione, oltre ad essere responsabile come sopra indicato, incorrerà nelle sanzioni sportive e, inoltre, potrà essere passibile delle sanzioni penali previste per il reato di "furto" (art. 624. c.p.), ovvero, alternativamente, per il reato di truffa (art. 640 c.p.).

Nei casi A) e B) i partecipanti potranno essere passibili delle sanzioni previste per il reato di "inosservanza dei provvedimenti delle Autorità" (art. 650 c.p.).

Le fattispecie suddette saranno riscontrabili esclusivamente previa verifica di documentazioni fotografiche e/o video.

## DIRITTO D'IMMAGINE

Con l'iscrizione alla MonseRun& Cycling indoor l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione, 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 o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione alla MonseRun& Cycling indoor, su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.



## DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' E PRIVACY

Con l'iscrizione alla MonseRun & Cycling indoor il partecipante dichiara di conoscere nell'interezza e di accettare il presente regolamento e di esonerare gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Gli atleti partecipanti dovranno rispettare le norme del Codice della Strada.

Inoltre l'atleta dichiara di non essere a conoscenza di alcuna condizione medica pregressa o di lesioni che possano porlo a rischio nel corso dell'Evento.

**Informativa art. 13 Dlgs 196/2003** - I dati personali, il cui conferimento è obbligatorio per l'iscrizione alla MonseRun & Cycling indoor saranno trattati dagli Incaricati del Comitato Organizzatore, in conformità al codice privacy, per la realizzazione dell'evento sportivo in oggetto e per l'invio di materiale informativo o pubblicitario da parte della A.S.D. Atletica Sinnai o dei suoi partner. I dati potranno essere comunicati a soggetti terzi per l'adempimento degli obblighi relativi alla manifestazione o per le finalità sopra indicate. In ogni momento si potranno esercitare i diritti di cui all'art. 7 del d.lgs 196/03 (cancellare, rettificare, etc.) verso il titolare del trattamento dei dati: A.S.D. Atletica Sinnai via della foresta 5 09048 Sinnai (CA)

## AVVERTENZE FINALI

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare, in qualunque momento, ogni clausola del presente regolamento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno tempestivamente comunicate agli atleti.

## CONTATTI

-**Cau Samuela** ( ASD ATLETICA SINNAI ) CEIL. 3927388870

-Mail: [MonseRun21@gmail.com](mailto:MonseRun21@gmail.com)

-Pagina Facebook : MonseRun & Cycling indoor

-**Catia Melis** 327/5477070 ( SPINNING <sup>®</sup> )

Il Presidente ( ASD ATLETICA SINNAI)

MAURO MUSCAS