

Giancarlo corre con noi

5° MEMORIAL GIANCARLO MURA

DOMENICA 17 DICEMBRE 2017



Il gruppo **Quelli del colle**, con la collaborazione tecnica dell'Associazione Sportiva Dilettantistica **G.S. Runners Cagliari**, con l'approvazione del Comitato Regionale Sardegna della F.I.D.A.L., con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale di Cagliari, organizza per domenica 17 Dicembre 2017 la manifestazione podistica competitiva 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 tutte le Società sportive regolarmente affiliate alla F.I.D.A.L. per l'anno 2017 con un numero illimitato di atleti. Sono ammessi inoltre tutti i tesserati Runcard o 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. Il requisito della regolarità della certificazione medica deve essere posseduto al momento della scadenza delle iscrizioni e avere validità almeno fino al giorno della gara;

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 in **possesso di certificato medico per attività non agonistica** su un percorso di circa **2,200 Km** da ripetersi **2 volte** un 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	A seguire	ESORDIENTI "B"	200 m
ESORDIENTI "A"	600 m	A seguire	ESORDIENTI "A"	600 m
RAGAZZE	1000 m	A seguire	RAGAZZI	1000 m
CADETTE	2000 m	A seguire	CADETTI	2000 m
ALLIEVE	2000 m	A seguire	ALLIEVI	2000 m
Non Competitiva	4400 m	A seguire	Non Competitiva	4400 m
JUNIOR, PROMESSE, SENIOR	9300 m	A seguire	JUNIOR, PROMESSE, SENIOR	9300 m

ISCRIZIONI

Gara competitiva per i tesserati fidal: le iscrizioni dovranno pervenire al comitato regionale FIDAL con il sistema online sul sito www.fidal.it **entro le 21,00 di mercoledì 13/12/2017**. La tassa gara è di **10 euro**.
. Gli atleti tesserati a società **affiliate ad Enti di Promozione Sportiva** o Runcard dovranno inviare copia del tesseramento valido per la stagione 2017 e del certificato medico sportivo d'idoneità all'attività agonistica per la pratica dell'atletica leggera in corso di validità via e-mail a cr.sardegna@fidal.it **entro le 21,00 di mercoledì 13/12/2017**. La tassa gara è di **10 euro**.

Ad ogni iscritto verrà consegnato un pacco gara contenente pettorale con chip di cronometraggio e, ai primi 400 iscritti (farà fede la data d'iscrizione su fidal.it o di invio dell'e-mail), maglia tecnica a ricordo della manifestazione. I pacchi gara potranno essere ritirati da un dirigente o suo delegato domenica 17 Dicembre a partire dalle ore 8.30, sul posto presso la segreteria appositamente allestita.

Sul posto verranno accettate iscrizioni come previsto dal deliberato dal Consiglio Regionale

Gara per categorie esordienti, ragazzi/e, cadetti/e, allievi/e: le iscrizioni dovranno pervenire al comitato regionale FIDAL con il sistema online sul sito www.fidal.it **entro le 21,00 di mercoledì 13/12/2017**. La tassa gara è secondo le disposizioni federali.

Camminata ludico-motoria di km 4,400 : le iscrizioni si potranno effettuare presso la segreteria allestita sul posto domenica 17 dicembre a partire dalle 08,30 e fino alle 9.30. La quota di iscrizione è di **7 euro** a partecipante. Per la partecipazione alla manifestazione è richiesto il possesso di certificato medico per attività non agonistica. **Le iscrizioni possono effettuarsi presso la Parafarmacia Mocchi Dr Roberto via Is Mirrionis,81 Cagliari.**

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), (e che le classifiche saranno convalidate dal Delegato Tecnico o Giudice d'Appello) 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. Runners Cagliari c/o **Sivio Soddu via Pessina 79, 09121 Cagliari, entro il 10 Gennaio 2018.**

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 **3** classificati della classifica generale, maschile e femminile, della corsa competitiva a prescindere dalla categoria di appartenenza.

Nella corsa competitiva, escludendo i primi tre 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 “V° memorial Giancarlo Mura”.

Tra tutti i partecipanti alla corsa non competitiva 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 pasta party a tutti gli atleti ed ai loro accompagnatori.

Cagliari, 20/10/2017