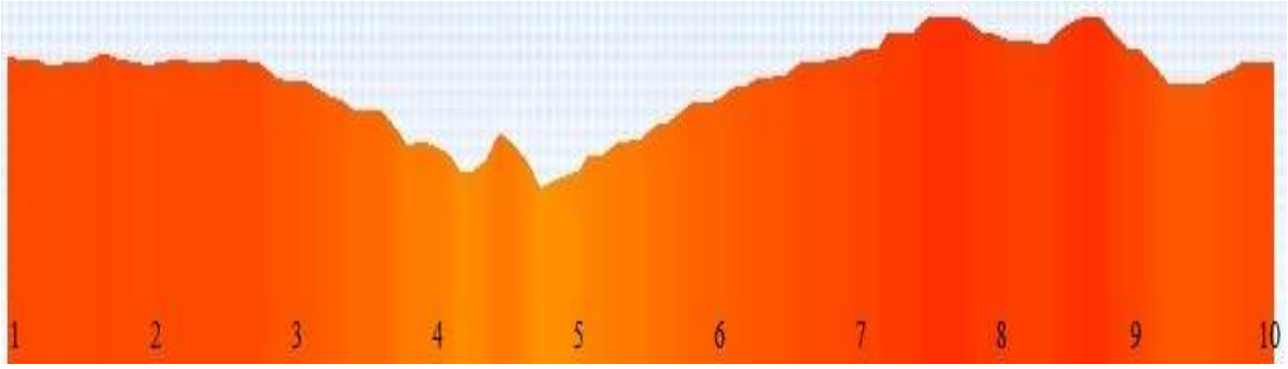
PRO LOCO di TONARA
COMUNE di TONARA
ASD MARATHON CLUB ORISTANO
Con l'approvazione della FIDAL SARDEGNA
ORGANIZZANO
il giorno 15 luglio 2018 la XIIa Edizione de

La Corsa dei Quattro Rioni
(KM 9,900)

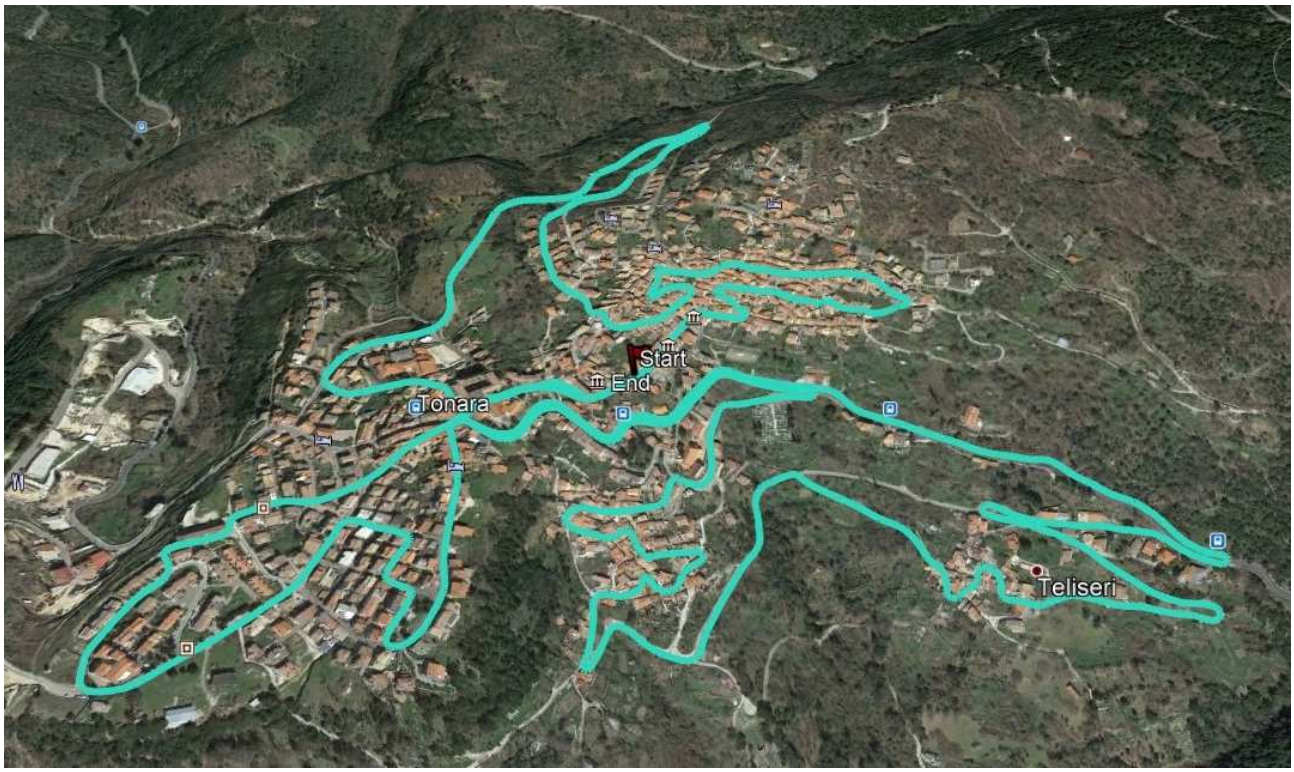


PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Premessa
La **Pro Loco di Tonara**, in collaborazione con la Società Sportiva di Atletica "**Marathon Club**" di Oristano, col **Comune di Tonara** e con l'approvazione della **FIDAL Sardegna**, organizza una manifestazione regionale di corsa su strada sulla distanza di circa Km 9,900, aperta alle categorie Junior/Promesse/Senior Maschili e Femminili. Sono ammessi a partecipare anche gli atleti dai 20 anni in poi tesserati Runcard o con altri E.P.S. Convenzionate purché in possesso del certificato di idoneità medico-sportiva agonistica settore atletica che dovrà essere obbligatoriamente trasmesso unitamente alla tessera e all'iscrizione e gli originali dovranno essere presentati al ritiro del pettorale.
La manifestazione avrà luogo il giorno **15 Luglio 2018** a Tonara.
Al termine della manifestazione ci sarà un pranzo per tutti i partecipanti per il quale è richiesto un contributo di 7 € per gli atleti e di 10 € per gli accompagnatori che volessero prendervi parte.

Percorso
Il percorso è quello classico e consolidato che si snoda all'interno del centro abitato, con partenza e arrivo nel Viale della regione, interessando tutti i 4 rioni del paese. La superficie di gara è costituita per la maggior parte da asfalto e calcestruzzo, con alcuni passaggi nel lastricato del centro storico. Il tracciato é caratterizzato da frequenti e bruschi cambi di direzione, discese e salite con pendenze

anche impegnative e conseguenti dislivelli importanti. I primi 2 km interessano il rione di ***Su Pranu***, poi si attraversa il rione di ***Toneri*** col passaggio sotto i ballatoi della ***casa Porru*** ed a margine delle vecchie carceri**.** Si prosegue per la Via Toni fino ad invertire la direzione in prossimità della fonte di Morù, per poi affrontare un breve ma impegnativo tratto in salita che inizia in corrispondenza dei ruderi della chiesa di "Santa Nostasia". Si scollina all'incrociio con la stradina di ***Agina Niedda*** che ci porta al rione di ***Taliseri*** dove troviamo il primo punto di rifornimento ed il punto più basso del percorso (**790 mslm**). Ora si sale per circa 2 km fino a transitare nella zona del traguardo dove è posto il secondo rifornimento. Dopo un tratto di falso piano entriamo nel rione di ***Arasulè*** e continuiamo a salire fino a raggiungere quota **960 mslm** in località ***Galusè,*** dove è ubicata l'omonima fonte. A questo punto il più è fatto, per raggiungere il traguardo ci restano pochi km di sostanziale discesa con ancora alcuni passaggi nel centro storico di ***Arasulè***. Avremo percorso poco meno di 10.000 m con un'ascesa cumulata di circa 300 m e pendenza media del 7,0%.



Il percorso deve intendersi indicativo. L'organizzazione si riserva la facoltà di apportarvi modifiche per eventuali intervenute impraticabilità e/o per esigenze di sicurezza dei partecipanti.

Programma / Iscrizioni

ore **9:00** Ritrovo Giurie e concorrenti in Via S. Antonio angolo Via Mons. Tore;

ore **10:30** Partenza gara competitiva (9.900 metri) e corsa nc a passo libero.

costo iscrizione

- Gara competitiva: € 8,00 (gli Esordienti pagheranno la prevista tassa federale) + € 7,00 quale contributo quota pranzo;
- *Sul posto verranno accettate iscrizioni come previsto dal deliberato dal Consiglio Ragionale*

Gli accompagnatori potranno usufruire del pranzo contribuendo con la quota di € 10,00

Le iscrizioni per i tesserati FIDAL si riceveranno on-line sul sito www.fidal.it entro e non oltre le ore **21,00** del giorno mercoledì **11.07.2018**; I numeri di gara saranno forniti dall'organizzazione. **Per i tesserati Runcard o per gli E.P.S, per e-mail a schirrupietro@tiscali.it inviando coppia tessera e coppia certificato medici.** 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;

Premiazioni

I primi 3 classificati assoluti appartenenti alle categorie Junior/Promesse/Senior Maschili/Femminili riceveranno i seguenti premi in danaro offerti dagli sponsor della manifestazione. Gli eventuali atleti/e classificati fra i primi 3 assoluti verranno esclusi/e dalla premiazione di categoria.

Junior, Promesse, Senior DONNE		Junior, Promesse, Senior UOMINI
€ 200,00	1° assoluto	€ 200,00
€ 100,00	2° assoluto	€ 100,00
€ 50,00	3° assoluto	€ 50,00

I primi 3 classificati della categoria Senior Maschile/Femminile così come di seguito:
Senior Uomini: SM – SM 35-40-45-50-55-60-65-70-75 e oltre (categoria unica)
Senior Donne: SF – SF 35-40-45-50-55-60 e oltre (categoria unica)
saranno premiati con prodotti tipici locali;

Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le Norme Tecniche della FIDAL. L'Organizzazione non è responsabile per quanto può accadere agli atleti, alle persone o alle cose, prima, durante e dopo la Manifestazione.

Riferimenti

- Pro Loco Tonara: 3319878485, http://www.prolocotonara.org/, mail prolocotonara@tiscali.it
- altre informazioni: Checco Sau 3289130718; Luca Sau 3395901255
- Comune Tonara: tel.078463823, fax 078463246, www.comunetonara.gov.it , Mail: info@comunetonara.it
- Marathon Club Oristano: www.marathoncluboristano.org, mail marathoncluboristano@tiscali.it