# Giancarlo corre con noi

4° MEMORIAL GIANCARLO MURA

**DOMENICA 18 DICEMBRE 2016**

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 18 Dicembre 2016 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 2016 con un numero illimitato di atleti. Sono ammessi inoltre 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. 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 **10.000 mt** da percorrere ripetendo per **5 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 corsa promozionale non competitiva **aperta a tutti** gli appassionati in **possesso di certificato medico per attività non agonistica** su un percorso di circa **4,400 Km** ripetendo per **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 | 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 | 10.000 m | Ore 10.30 | JUNIOR, PROMESSE, SENIOR | 10.000 |

## ISCRIZIONI

**Gara competitiva gli Atleti tesserati FIDAL categorie junior, promesse e senior:** le iscrizioni dovranno pervenire con il sistema online sul sito www.fidal.it **entro mercoledì 14/12/2016.** La tassa gara è di **10 euro**. Gli atleti tesserati a società **affiliate ad Enti di Promozione Sportiva** dovranno inviare copia del tesseramento valido per la stagione 2016/2017 e del certificato medico sportivo d’idoneità all’attività agonistica per la pratica dell’atletica leggera in corso di validità al 18/12/2016 al numero di fax 070.487673. 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 del fax), maglia tecnica a manica lunga a ricordo della manifestazione. I pacchi gara potranno essere ritirati da un dirigente o suo delegato domenica 21 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 17/12/2016** La tassa gara è secondo le disposizioni federali.

**Corsa non competitiva:** le iscrizioni si potranno effettuare presso la segreteria allestita sul posto domenica 18 dicembre a partire dalle 08,30 e fino alle 9.30 o presso l’esercizio commerciale Bici Center , . 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.
Ai primi 100 iscritti sarà consegnata una maglia tecnica a manica corta 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. Runners Cagliari

## 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 3 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 "4° 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 gradevole rinfresco a tutti gli atleti ed ai loro accompagnatori.

Cagliari, 14 Settembre 2016