



## **CORSA COMPETITIVA KM 10**

Domenica 27 Ottobre 2019

Ritrovo alle ore 8.30 Trieste -Castello di Miramare ; ore 10.00 partenza gara;

ore 11.30 premiazioni

### **REGOLAMENTO E INFORMAZIONI**

L'A.S.D. Promorun Trieste in collaborazione con il comune di Trieste e Regione Friuli Venezia Giulia, organizza la 3<sup>a</sup> edizione della Corsa dei Castelli, manifestazione di atletica leggera di corsa su strada inserita nel Calendario Nazionale FIDAL valevole come

### **CAMPIONATO REGIONALE SU STRADA 10 KM**

La manifestazione avrà luogo con qualsiasi condizione atmosferica.

Sarà garantita la presenza del medico ed il servizio ambulanza.

La società organizzatrice declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose che si dovessero verificare prima, durante o dopo lo svolgimento della manifestazione.

Per quanto non previsto dal presente regolamento valgono le norme federali FIDAL e del G.G.G.

### **ISCRIZIONI**

#### **ISCRIZIONE ONLINE**

Chiusura iscrizione online 21.10.2019

Gli iscritti online: previo pagamento della somma di Euro 8,00 dal 20.02.2019 al 04.05.2019, di Euro 10,00 dal 05.05.2019 al 25.08.2018, di Euro 15,00 dal 26.08.2019 al 21.10.2019.

Per tutti tesserati delle società Regionali del F.V.G la quota dopo il 25.08.2019 sarà fissata a Euro 12,00 previa iscrizione online.

#### **RITIRO PETTORALE E PACCO GARA**

Venerdì 25 sabato 26 ottobre dalle 9:00 alle 19:00 presso il centro Corsa dei Castelli allestito in Piazza della Borsa domenica 27 ottobre dalle 7.30 alle 9:00 presso il Castello di Miramare.

#### **NON PREISCRITTI**

Potranno iscriversi e ritirare pettorale e pacco gara comunicando i dati richiesti e versando la somma di Euro 20,00 nei seguenti orari:

Venerdì 25 sabato 26 ottobre dalle ore 9:00 alle 19:00 presso il centro Corsa dei Castelli allestito in Piazza della Borsa e domenica 27 ottobre dalle 7:30 alle 9:00 presso il Castello di Miramare.

#### **LA QUOTA COMPRENDE:**

- T-shirt dell'evento
- Medaglia
- Prodotti degli sponsor
- Assistenza medica
- Servizio cronometraggio con chip
- Ristoro lungo il percorso
- Ristoro Finale
- Deposito borse

- Servizio navetta (trasporto) zona partenza

### **PREMIAZIONI INDIVIDUALI**

Verano premiati i primi 5 atleti assoluti uomini e donne e i primi 3 classificati di ogni categoria masters con premi in natura

### **PREMIAZIONI SOCIETA'**

Saranno premiate le prime 5 società classificate sulla base del numero di arrivati giunti al traguardo, la somma degli atleti giunti al traguardo determinerà la classifica finale.

### **PERCORSO**

10 Km su strada; Castello di Miramare, Viale Miramare, Barcola, Porto Vecchio, Corso Cavour, Riva Tre III Novembre, Piazza dell'Unità d'Italia, Piazza della Borsa, Corso Italia, via degli artisti, Via del Monte, via Capitolina, Castello di San Giusto.

### **RISTORO**

Per tutti i partecipanti è previsto un ristoro a metà percorso ed uno all'arrivo.

### **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE ATLETI TESSERATI IN ITALIA**

In base a quanto previsto dalle "Norme per l'organizzazione delle manifestazioni" emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone dai 16 anni (allievi) in poi in possesso di uno dei seguenti requisiti

- Atleti tesserati per il 2019 per società affiliate alla FIDAL
- Atleti in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere), limitatamente alle persone da 20 anni in poi. La partecipazione è comunque subordinata:

a) o alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato, in copia, agli atti della Società organizzatrice di ciascuna manifestazione. Il certificato medico per gli stranieri non residenti può essere emesso nel proprio paese, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana: a) visita medica; b) esame completo delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria.

b) o alla verifica da parte dell'organizzatore della validità di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera attraverso il database Runcard.

c) o alla verifica da parte dell'organizzatore della validità di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera attraverso l'app scaricata su qualsiasi mezzo elettronico.

- Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di Runcard-EPS; la partecipazione è comunque subordinata, oltre che al possesso della "RUNCARD":

a) o alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato, in copia, agli atti della Società organizzatrice di ciascuna manifestazione. Il certificato medico per gli stranieri non residenti può essere emesso nel proprio paese, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana: a) visita medica; b) esame completo delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria.

b) o alla verifica da parte dell'organizzatore della validità di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera attraverso il database Runcard.

c) o alla verifica da parte dell'organizzatore della validità di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera attraverso l'app scaricata su qualsiasi mezzo elettronico.

### **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE ATLETI NON TESSERATI IN ITALIA**

Possono partecipare gli atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia, limitatamente alle

persone dai 16 anni in poi in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti con tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla laaf. All'atto dell'iscrizione dovranno in alternativa presentare:

- l'autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla laaf. L'autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale.

- Atleti in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere), limitatamente alle persone da 20 anni in poi; la partecipazione è comunque subordinata, oltre che al possesso della "RUNCARD";

a) o alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato, in copia, agli atti della Società organizzatrice di ciascuna manifestazione. Il certificato medico per gli stranieri non residenti può essere emesso nel proprio paese, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana: a) visita medica; b) esame completo delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria.

b) o alla verifica da parte dell'organizzatore della validità di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera attraverso il database Runcard.

c) o alla verifica da parte dell'organizzatore della validità di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera attraverso l'app scaricata su qualsiasi mezzo elettronico.

### **CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE**

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche è a cura di Federazione Italiana Cronometristi; le stesse sono convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello.

### **TEMPO LIMITE**

Il tempo limite per concludere la gara competitiva di Km 10 è fissato in 1h30'

### **RECLAMI**

Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I.

### **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 ed 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 ed orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti oppure saranno riportate sul sito internet [www.promorun.it](http://www.promorun.it) Inoltre la documentazione contenente le informazioni essenziali per prendere parte alla gara sarà consegnata dall'organizzazione unitamente al pettorale.

### **INFORMAZIONI E CONTATTI**

3348066091 - sms/wp

3281258116 - sms/wp

Website:[www.corsadeicastelli.it](http://www.corsadeicastelli.it)

E-mail:[info@promorun.it](mailto:info@promorun.it)