



PALMAS CORRE – 8° EDIZIONE – SABATO 3 Agosto 2019

SECONDO TROFEO GIOVANNI LAI

PERCORSO CAMPESTRE
EVENTO PODISTICO MISTO
CAMPESTRE / STERRATO
CON PARTENZA E ARRIVO SU ASFALTO

L'Associazione Culturale Palmas Vecchio in collaborazione con UISP sport per tutti (Comitato Territoriale di Cagliari), TDS, volontari e patrocinata dal Comune di San Giovanni Suergiu organizza la settima edizione della PALMAS CORRE.

La gara si terrà il giorno **SABATO 3 Agosto 2019** con ritrovo concorrenti alle ore **18.00 in via RAFFAELLO - PIAZZA VILLAGGIO PALMAS SUERGIU (San Giovanni Suergiu) con partenza per le ore 19.00**

Il percorso, ad anello, di metri 7,000 circa (mappa allegata), partirà e si concluderà nello stesso punto a Palmas Suergiu.

Possono partecipare alla **corsa competitiva di 7 chilometri circa**, tutti gli atleti che abbiano compiuto il 18° anno di età:

- **italiani e stranieri residenti**, regolarmente **tesserati alla UISP o a società affiliate alla UISP o alla Fidal** (in base alla convenzione in essere) **o possessori di Runcard** per l'anno 2019 ed in regola con la certificazione medica di idoneità all'attività sportiva agonistica per la pratica dell'atletica leggera alla data del 3 agosto 2019;
- italiani e stranieri residenti, non tesserati, in possesso di certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica valido alla data del 03/08/2019 per la pratica dell'atletica leggera, tesserandosi individualmente per la UISP di Cagliari al costo di 10,00 euro (il tesseramento può essere effettuato presso la sede della UISP a Cagliari in viale Trieste 69 dal lunedì al venerdì dalle 16.00 alle 19.00, telefono 070.659754)

Affiancato all'evento competitivo, si svolgerà un una **camminata ludico motoria** alla quale possono partecipare tutti coloro che sono in buone condizioni fisiche, senza alcun limite di età. Al momento dell'iscrizione è prevista una presa di assunzione di responsabilità e dichiarazione liberatoria per il comitato organizzatore a tutela dell'integrità fisica del partecipante. I minori di anni 18 potranno partecipare sotto la tutela di un maggiorenne. La camminata ludico motoria partirà due minuti dopo il via della corsa competitiva.

TROFEO GIOVANNI LAI : Sarà assegnato ai primi classificati della corsa competitiva (primo uomo e prima donna assoluti)

NEL POST GARA SEGUIRANNO **PREMIAZIONI** (potrebbe esserci una cena post gara e uno spettacolo serale di musica ma non è ancora stato definito)

QUOTA DI ISCRIZIONE ALLA CORSA COMPETITIVA: 10 Euro

La quota include:

- Premio per primi 3 classificati di ogni categoria e partecipazione all'estrazione a sorte dei 3 premi in natura
- Rinfresco all'arrivo
- Bevande e ristoro lungo il percorso della gara (7 Km)
- Pacco Gara (Canotta o maglietta tecnica* integratori e prodotti vari)

MODALITA' DI ISCRIZIONE ALLA CORSA COMPETITIVA

L'iscrizione alla **corsa competitiva di 7 Km circa** può essere effettuata **entro venerdì 2 agosto** attraverso una delle seguenti modalità:

- online tramite portale **www.enternow.it**
- presso **Deriu Sport**, centro commerciale i Mulini, via Piero Della Francesca, Su Planu – Selargius
- inviando ricevuta **bonifico** del contributo di partecipazione (IBAN: IT xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx Intestato a Associazione Culturale Palmas Vecchio) all'indirizzo email iscrizionicorsa@tiscali.it accompagnata dai propri dati anagrafici, di tesseramento e con allegato il certificato medico agonistico per la pratica dell'atletica leggera in corso di validità (oppure la stampa del cartellino provvisorio FIDAL). Sono accettate iscrizioni multiple per società corredate da dichiarazione di dirigente su validità tesseramento e certificazione medica

STRUTTURE RICETTIVE NELLE VICINANZE GARA :

Le strutture ricettive più vicine al punto di partenza della gara sono le seguenti in ordine di vicinanza :

- ✓ (1 Km) Agriturismo Palmas Vecchio <http://www.agriturismopalmasvecchio.it/>
- ✓ (1,5 Km) Agriturismo Agrifoglio <http://www.agriturismo-agrifoglio.it/>
- ✓ (2 Km) Agriturismo Golfo di Palmas <http://www.golfopalmas.com/>

PREMIAZIONI:**> CLASSIFICA UNICA (PRIMI 3 ARRIVATI U/D)**

- **1° Classificati (U/D)** – Medaglia +BUONO SPESA CONAD 75 Euro* + Premio Natura
- **2° Classificati (U/D)** – Medaglia +BUONO SPESA CONAD 50 Euro* + Premio Natura
- **3° Classificati (U/D)** – Medaglia + BUONO SPESA CONAD 30 Euro* + Premio Natura

**Buono spesa da spendere solo presso i punti CONAD di Sant'Antioco o Sant'Anna Arresi*

> CLASSIFICA CATEGORIE

Escludendo quanti già rientrati nelle premiazioni assolute, saranno premiati i primi **tre** classificati delle seguenti **categorie**, maschili e femminili, con premi in natura offerti dagli sponsor della manifestazione:

| | |
|-------------|-------------------|
| Under 35 | 1984 e successivi |
| Senior 35 | 1979-1983 |
| Senior 40 | 1974-1978 |
| Senior 45 | 1969-1973 |
| Veterani 50 | 1964-1968 |
| Veterani 55 | 1959-1963 |
| Veterani 60 | 1954-1958 |
| Veterani 65 | 1949-1953 |
| Veterani 70 | 1944-1948 |
| Veterani 75 | 1943 e precedenti |

INOLTRE SARANNO ESTRATTI A SORTE **3 PETTORALI** A FINE GARA AI QUALI SARA' ASSEGNATO UN PREMIO IN PRODOTTI TIPICI SARDI (a questa estrazione non potranno partecipare i pettorali che hanno ricevuto già un altro premio)

NB : IMPORTANTE

- Sono a disposizione nell'area partenza Spogliatoi Uomini e Donne e bagni, si prega l'utilizzo degli stessi con massima cura.
- **Premiazioni:** potranno essere ritirate solo dall'atleta interessato (e non da un rappresentante dello stesso)
- **Pacco Gara:** dovrà essere ritirato da un rappresentante della società sportiva (e non più di uno) al termine della gara **previa riconsegna del Chip di cronometraggio di tutti i componenti della squadra iscritti alla manifestazione** e previa dimostrazione di avvenuto pagamento iscrizione alla gara.
- **Canotta/ Maglia ** Pacco Gara:** Per gli iscritti alla corsa competitiva le maglie saranno inserite nei pacchi gara e consegnate insieme ad esso ai rappresentanti delle società sportive iscritte alla gara fino ad esaurimento scorte! Per tutti quelli che non dovessero riceverla il giorno, nel post gara, l'Associazione Culturale Palmas Vecchio si impegna ad inviarla alla società sportiva di appartenenza, appena raggiunto il numero minimo richiesto per la ristampa, per poi essere consegnata. Ad ogni modo **TUTTI AVRANNO LA MAGLIA (ma non si garantisce la Taglia vedi sotto)** come da regolamento perché compresa nella quota di iscrizione.
- ****Canotta / Maglia Pacco Gara :** L'organizzazione Garantisce la maglia a tutti ma **NON GARANTISCE LA TAGLIA** per ovvi motivi di pre-ordine delle maglie !! Chi resterà senza maglia/Canotta il giorno della gara la riceverà in seguito appena saranno riordinate.
- Le Canotte sono disponibili dalla Taglia S alla Taglia XXL
- Le Maglie sono disponibili dalla Taglia XS alla Taglia XXS
- ****Il Chip di cronometraggio dovrà essere riconsegnato subito dopo la gara!** Nel caso questo non avvenga la società sportiva di appartenenza risponderà direttamente della mancanza con il pagamento di **Euro 18 per ogni chip non consegnato**
- Nel Post Gara la serata continuerà con premiazioni, cena (non compresa nella quota gara), ed evento serale di musica dal vivo .

Camminata Ludico Motoria

Iscrizioni attraverso Associazione Culturale Palmas Vecchio ai seguenti contatti telefonici e posta elettronica :

- ✓ VALENTINO : 342.507.6704
- ✓ SANDRO : 333.208.3856
- ✓ GRAZIELLA : 328.654.8377
- ✓ MARCO : 346.496.3308
- ✓ BIBI: 331.685.4169

email : palmas.vecchio@gmail.com

email2 : marco.madeddu@imcd.it

Premi : Più anziano e più anziana partecipante.

Gli iscritti alla camminata ludico motoria indosseranno una Canotta o maglietta tecnica fornita dall'Associazione Culturale Palmas Vecchio, inclusa nella quota di iscrizione, che resterà poi all'atleta come ricordo della manifestazione.

Gli iscritti a questa categoria dovranno compilare il modulo di scarico responsabilità (Liberatoria) che sarà inviato o consegnato dagli organizzatori al momento dell'iscrizione.

Quote di iscrizione :

Camminata Ludico Motoria: 10 Euro

La quota include :

- Medaglia
- Rinfresco alla fine della gara
- Bevande e ristoro lungo il percorso (7 Km)
- Pacco gara (Canotta / maglietta tecnica + integratori e prodotti vari)

Continua con percorso gara

PERCORSO 2019 – 7 Km (campestre sterrato con partenza e arrivo su Asfalto)

