

DOMENICA 7 Aprile 2024

3^a edizione sù e giù per i colli senesi

GARA COMPETITIVA DI KM 12 km e 500 metri

Camminate di 5 km

Gare giovanili - 100 metri ragazzi diversamente abili

Il ricavato delle 2 camminate e gara bambini andrà
in beneficenza all'associazione Nasienasi siena

“2° MEMORIAL Marco Santucci”

ORGANIZZATA DA MENS SANA RUNNERS SIENA

RITROVO ORE 8,00 PRESSO palasport Mens Sana

VIA Achille Sclavo 12 - SIENA

PARTENZA gara adulti e camminate ORE 9,30
gara bambini 12,00



VALEVOLE COME:

4^a PROVA DEL CIRCUITO TUSCANY RUN 2024

4^a PROVA DEL CAMPIONATO PROVINCIALE SIENA 2024

TAPPA CIRCUITO CORRI NELLA MAREMMA 2024

REGOLAMENTO

Alla manifestazione possono partecipare i Tesserati Uisp, Fidal, Runcard o di altri enti di Promozione Sportiva e liberi in quanto la gara è coperta dalla polizza aggiuntiva della MARSH.

Il ritrovo è fissato per le ore 8,00 a Siena presso palasport viale Achille Sclavo 12. Vietato parcheggiare nel piazzale di arrivo ove situato gonfiabile e lungo la strada via del tiro a segno.

Partenza ore 9.30 percorso: partenza parcheggio mens sana, strada del tiro a segno, viale Giovanni Paolo II, via Bianchi Bandinelli, direzione e salita sterrata verso ville di Vicobello, uscita su via Bandinelli, rotonda per via Aldo Moro, via Berlinguer, strada delle Tolfe, ristoro alla chiesa di Paterniano a le Tolfe, strada di Scacciapensieri, via Orlandi, via La Malfa, via A. Moro. Tenere obbligatoriamente la sinistra sul marciapiede su via A. Moro e via Bandinelli, via Giovanni Paolo II, stradina a destra prima del distributore verso strada di Vico Alto, strada del tiro a segno, arrivo parcheggio Mens Sana. Tempo massimo gara 2 ore.

QUOTA DI ISCRIZIONE sarà di € 10,00 per la gara competitiva e di € 5,00 per la passeggiata, entro il 4/04/2024, le iscrizioni si accettano solo per e-mail: atleticaleggera.siena@uisp.it pagamento e ritiro pettorale la mattina della gara.

per informazioni cell. 347 0972778 pich.giannitti@libero.it

Le iscrizioni si accettano:

- 1) Dietro la presentazione della Tessera Assicurativa per l'anno 2024, certificato medico Agonistico per Atletica Leggera, indicando il Codice Fiscale e la Società di appartenenza.
- 2) Dietro presentazione dell'elenco dei partecipanti su carta intestata della società firmato dal Presidente, indicando il numero della tessera, l'Ente di Appartenenza e il Codice Fiscale e con la dichiarazione che gli Atleti sono in regola con il certificato medico Agonistico per Atletica Leggera. Si accettano le iscrizioni con la presentazione del solo certificato medico agonistico per i liberi. La mattina prima della gara, un responsabile della Società dietro richiesta al momento dell'iscrizione potrà ritirare i pettorali dei propri iscritti. I pettorali devono essere ritirati entro le ore 9,15. Le iscrizioni si accettano, per la competitiva, anche la mattina della gara fino alle ore 9,15, quota di iscrizione € 15,00. La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica. È obbligatorio rispettare il Codice della Strada.

Orari: ore 8 ritrovo.

Dalle 8.15 alle 9.15 ritiro pettorali e nuove iscrizioni.

Ore 9.30 partenza gara competitiva, a seguire camminate.

Ore 11.15 i 100 metri dell'amicizia nel piazzale.

Ore 11.30 premiazioni gara competitiva.

Ore 12.00 gara bambini nel percorso natura.

Ore 12.15 premiazioni gara bambini e delle società

Gli atleti saranno suddivisi nelle seguenti categorie:

| | <u>Uomini</u> | <u>Donne</u> |
|-----------------|---------------|--------------|
| SENIORES / A 20 | 2000-2006 | 2000-2006 |
| SENIORES / B 25 | 1995-1999 | 1995-1999 |
| SENIORES / C 30 | 1990-1994 | 1990-1994 |
| SENIORES / D 35 | 1985-1989 | 1985-1989 |
| SENIORES / E 40 | 1980-1984 | 1980-1984 |
| SENIORES / F 45 | 1975-1979 | 1975-1979 |
| VETERANI / G 50 | 1970-1974 | 1970-1974 |
| VETERANI / H 55 | 1965-1969 | 1965-1969 |
| VETERANI / I 60 | 1960-1964 | 1964 e prec. |
| VETERANI / L 65 | 1959-1955 | |
| VETERANI / M 70 | 1954-1950 | |
| VETERANI / N 75 | 1949 e prec. | |

PREMI INDIVIDUALI

- **PACCO GARA** a tutti gli Iscritti.

IL PACCO potrà essere ritirato alla riconsegna del pettorale

PREMI SINGOLI COMPETITIVA premiati i primi 5 assoluti maschili e femminili.

Questi 10 Atleti saranno tolti dai premi di Categoria.

Premiati: 1°, 2°, e 3° di ogni categoria.

PREMI PER SOCIETA'- Saranno premiate le prime 5 società per numero di partecipanti alle tre categorie giovanili, adulti e le camminate. (si intende gruppo quello che ha portato a termine la manifestazione con almeno 5 Atleti classificati).

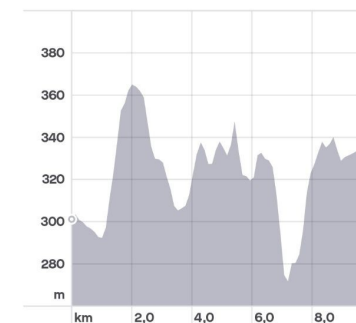
PASSEGGIATA LUDICO MOTORIA e CAMMINATA 4 ZAMPE

km 5 aperta a tutti, possono partecipare anche i non tesserati. Passeggiata aperta anche ai cani portati al guinzaglio dal proprio padrone pacco gara all'arrivo.

Partenza ore 9,30 sul seguente percorso: piazzale palasport, strada del tiro a segno, strada di Vico Alto, stradina per viale Giovanni Paolo II, via Bandinelli verso ville di Vicobello, strada sterrata, via Bandinelli verso rotonda, via Moro, via La Malfa, strada sterrata verso ville di Vicobello, percorso inverso fino al palasport, i partecipanti dovranno rispettare rigorosamente il Codice della Strada e seguire attentamente la frecciatura del percorso.

DISPONIBILITA di parcheggio, deposito borse, spogliatoi e docce

Dislivello



Dislivello positivo

Quota di Iscrizione €. 5,00 entro il 4/04/2024,

La mattina della gara fino alle 9.15 €. 7,00.

le iscrizioni si accettano solo per e-mail: atleticaleggera.siena@uisp.it

Gara bambini

Percorso natura i bambini saranno tutti premiati.

Costo gara 5 euro le iscrizioni si accettano solo per e-mail:

atleticaleggera.siena@uisp.it pagamento e ritiro pettorale la mattina della gara. Sarà possibile iscriversi comunque anche la mattina prima delle 11.45 a 6 euro.

Categorie giovanili:

primi passi 2018 e 2017 metri 300 - 1 giro corto. Pulcini 2016 e 2015 metri 600 - 1 giro lungo. Esordienti 2014 e 2013 metri 900 - 1 giro lungo e 1 giro corto. Ragazzi 2012 e 2011 metri 1200 - 2 giri lunghi. Cadetti 2010 e 2009 metri 1800 - 3 giri lunghi. Allievi 2008 e 2007 metri 3000 - 5 giri lunghi.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento, valgono le norme del Regolamento Provinciale e Nazionale dell'Uisp. L'Organizzazione declina ogni e qualsiasi responsabilità per eventuali danni o incidenti che potessero accadere a concorrenti terze persone o cose, prima, durante e dopo la gara



nasienas

il ricavato delle 2 camminate e della gara dei bambini andrà all'associazione **NasienaSI VIP SIENA ODV**, dove operano volontari clown in corsia. Vip sta per viviamo in positivo. L'associazione è nata nel 2004. Sono Attivi in molteplici contesti www.vipsiena.it