

Associazione Sportiva Dilettantistica Cagliari Marathon Club (ASD proponente)

## Terza edizione

# Mezza Maratona Città di Cagliari “CagliariRespira 2010”

Cagliari, 10 ottobre 2010

**Manifestazione di corsa su strada a carattere Regionale Open**

**Maratonina di Km 21,097**

**Corsa non competitiva di Km 6 circa**

**Kids run (400mt fino ai 9 anni, 800mt 10-12 anni, 1200mt 13-14 anni)**

**2° Memorial Delio Serra (riservato alle categorie M M65 e successive)**

**Campionato Sardo di Mezza Maratona per Medici**

**Campionato Sardo di Mezza Maratona per gli appartenenti alle Professioni Sanitarie (infermieri professionali, operatori socio-sanitari, fisioterapisti etc.)**

[www.cagliarirespira.it](http://www.cagliarirespira.it)

## Regolamento

Ritrovo ore 8:00 nella piazza Paolo VI (già Piazza dei Centomila) fronte scalinata Basilica NS di Bonaria, dove alle ore 9:30 avverrà la partenza delle gare *competitive (Mezza Maratona Città di Cagliari – km21,097- e Maratona della Solidarietà –km42,195) e non competitiva (km6 circa)*. Alle ore 9,45, presso lo Stadio dell'Atletica (ex-CONI), si svolgerà la kids run.

L'ASD Cagliari Marathon Club in collaborazione con U.P.S. – Soidarietà, Cultura e Sport e l'Associazione ASMA Sardegna organizza con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale, del Servizio Sport e Turismo Promozione Turistica e dell'Assessorato allo Sport della Città di Cagliari e sotto l'egida e l'approvazione tecnica del Comitato Regionale Sardo F.I.D.A.L., la “CagliariRespira`10” (Mezza Maratona Città di Cagliari – terza edizione), manifestazione di atletica leggera sulla distanza di Km 21,097, aperta alle categorie Junior, Promesse, Senior, Amatori e Master uomini e donne.

Il percorso stradale, in linea, si snoderà nella Città di Cagliari e attraversando la Municipalità di Pirri ed il Comune di Monserrato. La partenza avverrà dalla Piazza Paolo VI (già Piazza dei Centomila) con arrivo allo Stadio Comunale di Atletica - ex CONI (vedasi planimetria allegata). Il percorso è pressoché pianeggiante, su fondo stradale completamente asfaltato (fatta eccezione per un tratto in pavé di circa 400m nella via Roma a 300m dalla partenza) e sarà indicato con segnaletica ben visibile.

Il tempo massimo di percorrenza è stabilito in 3h00'.

Gli spugnaggi e i ristori avverranno secondo le norme federali con il seguente schema:

Ristoro	Km 5
Spugnaggio	Km 7,5
Ristoro	Km 10
Spugnaggio	Km 12,5
Ristoro	Km 15
Spugnaggio	Km 17,5
Ristoro	Km 20

**Saranno presenti degli atleti pace-maker, identificabili da pettorina, bandierina e palloncini, per tempi gara di 1h20', 1h30', 1h40', 1h50'.**

#### **PROGRAMMA TECNICO**

Il ritrovo dei partecipanti e della giuria è stabilito per il 10 ottobre 2010 alle ore 8:00 a Cagliari nella piazza Paolo VI (fronte scalinata Basilica NS di Bonaria). La gara avrà inizio alle ore 09:25 con la partenza degli atleti su handybikes e carrozzina, quindi seguirà alle 9,30 lo starter delle altre gare *competitiva* e *non competitiva* (6km).

Per le gare agonistiche (mezza maratona e maratona) è previsto il cronometraggio con rilevazione dei tempi mediante microchips. **Si specifica che le iscrizioni (modulistica e pagamento quota gara) alle due competizioni sono separate e che conseguentemente gli atleti compariranno nella classifica della competizione a cui risultano regolarmente iscritti.**

#### **PARTECIPAZIONE GARA AGONISTICA (mezza maratona)**

Potranno prendere parte alla Mezza Maratona tutti gli atleti:

– appartenenti alle Società regolarmente affiliate alla FIDAL per il 2010, con un numero illimitato di atlete/i, in regola con il tesseramento per l'anno in corso, per le seguenti categorie: Junior, Promesse, Senior, Amatori, Master e atleti diversamente abili,

– o appartenenti ad altro ente di promozione sportiva riconosciuta dal CONI, in convenzione con la FIDAL in possesso del **certificato medico sportivo di idoneità all'attività agonistica**, che deve essere inviato, insieme alla **tessera** ed al modulo di iscrizione, via fax alla Comitato Regionale Sardo al numero 070487673.

#### **ISCRIZIONE GARA AGONISTICA (mezza maratona)**

È possibile iscriversi alla CagliariRespira'10 a partire dal 1 agosto 2010 ed **entro e non oltre il 6 ottobre 2010**. Per gli atleti affiliati FIDAL ad ASD della regione Sardegna l'iscrizione deve essere completata mediante la procedura online al sito [www.fidalsardegna.it](http://www.fidalsardegna.it).

#### **Non è previsto tesseramento giornaliero.**

La quota di iscrizione è di € 12,00 (comprensivi di 2 euro per il costo del chip di rilevamento).

Il pagamento della quota di iscrizione potrà essere effettuato:

- 1) con bollettino postale a favore del conto corrente postale n. 97858377 intestato a "ASD Cagliari Marathon Club" con causale "iscrizione Mezza Maratona CagliariRespira'10".
- 2) a mezzo bonifico bancario IBAN: IT29 L 076010 4800 0000 97858377 intestato a "ASD Cagliari Marathon Club" con causale versamento "iscrizione Mezza Maratona CagliariRespira'10".
- 3) mediante la procedura con carta di credito attraverso "[Active.com Italia](http://www.activeglobal.com/it/running/cagliari-italy/cagliarirespira-2010)" (<http://www.activeglobal.com/it/running/cagliari-italy/cagliarirespira-2010>).

Per i pagamenti effettuati secondo i punti 1 e 2, su indicati, la scheda di iscrizione, debitamente compilata in ogni sua parte, dovrà pervenire unitamente alla ricevuta di versamento/bonifico entro il 6 ottobre 2010 mediante fax al numero 1782217596 (fax Tiscali: non indicare prefisso di teleselezione) oppure via e-mail all'indirizzo mail [segreteria@cagliarirespira.it](mailto:segreteria@cagliarirespira.it).

**Iscrizione individuale** (usa l'apposito modulo a fine fascicolo o scarica il file Word dal sito)

**Iscrizione cumulativa** (usa l'apposito modulo a fine fascicolo o scarica il file Word dal sito)

**PARTECIPAZIONE CORSA NON COMPETITIVA (6km adulti e kids-run)**

Le manifestazioni non competitive saranno aperte a tutti; l'iscrizione ad esse presuppone la sottoscrizione integrale del regolamento e la dichiarazione implicita di essere in possesso di certificazione medica valida per lo svolgimento di attività sportiva non agonistica e/o, dove indicato, di certificazione di sana e robusta costituzione fisica, da parte del partecipante o di chi ne esercita la potestà genitoriale. La sottoscrizione comporta inoltre l'assunzione di responsabilità per quanto possa accadere al sottoscrittore o ai propri tutelati durante la manifestazione.

Per i partecipanti alla kids-run sono previste le distanze:

- fino ai 9 anni, 400mt. (un giro di pista),
- dai 10 anni e fino ai 12 compiuti, 800mt (due giri di pista)
- dai 13 anni e fino ai 14 anni, 1200mt (tre giri di pista)

**ISCRIZIONE CORSA NON COMPETITIVA (6km adulti e kids-run 400mt-800mt-1200mt)**

È possibile iscriversi alla Maratona della Solidarietà - CagliariRespira'10 a partire dal 1 agosto 2010 e fino al giorno della competizione.

Per la corsa non competitiva, la quota di iscrizione è di € 5 per la gara di 6km e di € 3 per la Kids Run (fino ai 14 anni). Il pagamento della quota di iscrizione potrà essere effettuato

- 1) con bollettino postale a favore del corrente postale n. 97858377 intestato a ASD Cagliari Marathon Club con causale "iscrizione non competitiva Maratona della Solidarietà-CagliariRespira'10" oppure "iscrizione kids-run Maratona della Solidarietà-CagliariRespira'10".
- 2) a mezzo bonifico bancario IBAN: IT29 L 076010 4800 0000 97858377 intestato a ASD Cagliari Marathon Club con causale versamento "iscrizione non competitiva Maratona della Solidarietà-CagliariRespira'10" oppure "iscrizione kids-run Maratona della Solidarietà-CagliariRespira'10".
- 4) mediante la procedura con carta di credito attraverso ["Active.com Italia"](http://www.activeglobal.com/it/running/cagliari-italy/cagliarirespira-2010) (<http://www.activeglobal.com/it/running/cagliari-italy/cagliarirespira-2010>).

Per favorire l'organizzazione consigliamo la spedizione a mezzo fax dell'apposito modulo di iscrizione, debitamente compilato, con copia della relativa ricevuta di versamento/bonifico al numero 1782217596 (fax Tiscali: non indicare prefisso di teleselezione) oppure via e-mail all'indirizzo [segreteria@cagliarirespira.it](mailto:segreteria@cagliarirespira.it).

**Iscrizione individuale non competitiva (6km circa -adulti e over 12- e kids-run (400mt-800mt-1200mt)**

(usa l'apposito modulo a fine fascicolo o scarica il file Word dal sito)

Le iscrizioni saranno accettate, inoltre, dalle ore 09:00 alle ore 20:00 del 9 ottobre preso lo Stadio dell'Atletica ed il giorno della competizione tra le 8:00 e le 9:00 previa compilazione della modulistica apposita ed approvazione dell'Organizzazione. Come già su indicato l'iscrizione alle gare presuppone la sottoscrizione integrale del regolamento e la dichiarazione di essere in

possesso di certificazione medica per lo svolgimento di attività sportiva non agonistica e/o, dove indicato, di certificazione di sana e robusta costituzione fisica, da parte del partecipante o di chi ne esercita la potestà genitoriale e di assunzione di propria responsabilità per quanto possa accader loro o ai loro tutelati durante la manifestazione.

#### **PETTORALI E PACCHI GARA:**

**I pettorali con chip verranno consegnati nell'apposita busta, con la denominazione della ASD di appartenenza, al rappresentante della Società e separatamente dal pacco gara. Nella busta sarà inclusa la ricevuta dell'importo corrisposto dagli atleti.**

Il pacco gara comprenderà sacca sportiva, maglietta tecnica, bottiglia d'acqua ed eventuale altro materiale promozionale (gadgets, materiale informativo, etc.). La distribuzione dei pettorali e dei pacchi gara avverrà presso la segreteria organizzativa allestita nei locali dello Stadio Comunale dell'Atletica dalle 09:00 alle 20:00 del 9 ottobre e tra le 8:00 e le 9:00 del 10 ottobre previa esibizione della tessera FIDAL da parte del partecipante o del rappresentante della Società affiliata; per questioni organizzative si consiglia di provvedere al ritiro il giorno prima della gara. La consegna del pacco gara Mezza Maratona avverrà previa apposizione di visto nel retro del pettorale, mentre per quanto concerne il ritiro della maglietta ricordo della non-competitiva verrà vistata la ricevuta.

#### **PREMIAZIONI MEZZA MARATONA**

Sono previsti premi in denaro, classifica unica, per gli atleti appartenenti alle Categorie Junior, Promesse, Senior e Master uomini/donne, secondo la seguente tabella:

Junior, Promesse, Senior e Master  
Uomini

Junior, Promesse, Senior e Master  
Donne

€ 600	1°	€ 600
€ 450	2°	€ 450
€ 350	3°	€ 350
€ 300	4°	€ 300
€ 200	5°	€ 200
€ 150	6°	€ 150
€ 100	7°	€ 100
€ 80	8°	€ 80
€ 70	9°	€ 70
€ 60	10°	€ 60
€ 50	11°	€ 50
€ 50	12°	€ 50
€ 50	13°	€ 50
€ 50	14°	€ 50
€ 50	15°	€ 50

Per i primi tre classificati della categoria Amatori uomini/donne, e di ogni fascia d'età della categoria Master, uomini e donne (TF/TM – MF/MM 35 – MF/MM 40 – MF/MM 45 – MF/MM 50 – MF/MM 55 – MF/MM 60 – MF/MM65 – MF/MM70 – MF/MM75 ed over).

N.B. – I classificati fra i primi 15 uomini e le prime 15 donne verranno esclusi dalla premiazione di categoria.

## **PREMI INDIVIDUALI**

È previsto un premio speciale in occasione del "2° Memorial Delio Serra" riservato al vincitore della categoria MM65 maschile e successive.

Il giorno della gara saranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne classificate delle categorie Diversamente Abili: Non Vedenti, Handybikers e Carrozzine.

Con classifica distinta verranno premiati i primi tre classificati (maschi e femmine) relativamente alla categoria "medici" ed a quella "professioni sanitarie" (infermieri professionali, fisioterapisti, operatori socio-sanitari etc.), si prega di indicare l'appartenenza alle categorie sanitarie nell'apposita sezione nel modulo di iscrizione. Ai primi classificati, maschi e femmine, verrà assegnato il titolo di Campione Sardo di Mezza Maratona Medici e Campione Sardo di Mezza Maratona Professioni Sanitarie.

## **RISTORO**

A fine gara, durante la regolarizzazione degli ordini d'arrivo, e in attesa delle premiazioni, l'organizzazione sarà lieta di offrire il Pasta Party a tutti i partecipanti ed ai loro accompagnatori.

## **LOGISTICA**

Alla partenza, verrà garantita la presenza di bagni chimici.

Nell'area arrivo, all'interno dello stadio Comunale dell'Atletica, si potrà usufruire dei servizi igienici della struttura.

## **RECLAMI**

Eventuali reclami dovranno essere presentati per iscritto al Giudice arbitro della gara, accompagnati dalla tassa stabilita secondo le modalità impartite dai Regolamenti federali. La tassa reclamo sarà restituita solo in caso di accoglimento dello stesso.

## **RESPONSABILITÀ**

L'Organizzazione e la F.I.D.A.L. declinano ogni responsabilità per quanto possa accadere agli atleti, per danni a persone o cose che si dovessero verificare prima, durante e dopo la Manifestazione. L'Organizzazione assicura la presenza di Ambulanze e personale Sanitario in differenti punti del percorso.

## **ALTRE NORME**

Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono le norme dei Regolamenti F.I.D.A.L., G.G.G. e della Presidenza Federale. Con l'iscrizione alla manifestazione l'atleta autorizza espressamente:

- a) gli organizzatori al trattamento dei dati personali
- b) l'organizzazione all'acquisizione del diritto d'immagine, unitamente ai media loro partner prese in occasione della sua partecipazione alla manifestazione, su tutti i supporti compresi i materiali promozionali e/o pubblicitari, in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle Leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto. L'organizzazione non risponde circa eventuali modificazioni al regolamento indipendenti dalla propria volontà in qualsiasi caso queste ultime saranno emendate mediante pubblicazione nei siti internet della ASD e/o della FIDAL Sardegna.

**Attenzione:** con la firma della scheda l'atleta (sia *competitivo* che *non competitivo*) dichiara di conoscere ed accettare il Regolamento della manifestazione e di essere in possesso di idoneo certificato medico per partecipare alla gara, ai sensi del DM 18/02/82 e 28/02/83. Dichiara inoltre espressamente sotto la propria responsabilità, non solo di aver dichiarato la verità (art. 2 Legge 4/1/1968 n. 15 come modificato dall'art. 3 comma 10 legge 15/5/1997 n. 127), ma di esentare gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale per danni a persone e o cose da lui

causati o a lui derivati. Il sottoscrittore la scheda di iscrizione, inoltre, concede la propria autorizzazione a tutti gli enti sopra elencati ad utilizzare fotografie, nastri, video, immagini all'interno di sito web e qualsiasi cosa relativa alla propria partecipazione all'evento per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione. Le informazioni personali saranno trattate ai sensi del Codice in materia di protezione dei dati personali attualmente in vigore. Dichiara inoltre di sottoscrivere integralmente il regolamento di gara ad integrazione di quanto sopra riportato.

Ulteriori informazioni potranno essere reperite presso il sito

[www.cagliarirespira.it](http://www.cagliarirespira.it)

*Cagliari, 21 luglio 2010*

Il Responsabile Organizzativo

*Paolo Serra*

I Responsabili Tecnici

*Andrea Cabboj, Roberto Diana, Francesco Ferraro*