

# DECA RUN



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA



Comune di Perugia



» **GARA PODISTICA**

**DECATHLON PERUGIA**  
**19 MARZO 2023**

**RITROVO**

ORE 8:00 - DECATHLON  
Via trattati di Roma  
INIZIO GARA ORE 9.30

**CATEGORIE**

Maschili	Femminili
Amatori - 18-34	Under 40
SM35 - 35-39	40-49
SM40 - 40-44	Over 50
SM45 - 45-49	
SM50 - 50-54	
SM55 - 55-59	
SM60 - 60-64	
Over 65	

MAGLIA TECNICA AI PRIMI 350 ISCRITTI



**DECATHLON**  
PERUGIA

**PREMIAZIONI**

I primi 3 assoluti + i primi 3 di ogni categoria

**PREMI ALLE SOCIETA' PIU' NUMEROSE**

- 1 - 100€ in B/A DECATHLON
- 2 - 80€ in B/A DECATHLON
- 3 - 60€ in B/A DECATHLON
- 4 - 40€ in B/A DECATHLON
- 5 - 20€ in B/A DECATHLON

per informazioni:  
 **3333731412**

ISCRIZIONI GARA: entro Venerdì 17/03/2023 ore 20 sul sito [www.icron.it](http://www.icron.it)

Costo iscrizione 10€



## DECARUN 2023



Perugia – 19 marzo 2023 ore 9:30

GARA PODISTICA A CARATTERE REGIONALE FIDAL DI KM 10

CAMMINATA LUDICO-MOTORIA DI KM 5

GARA SETTORE GIOVANILE 60 m

### REGOLAMENTO

La GRIFO RUNNERS PERUGIA ASD con il patrocinio del COMUNE DI PERUGIA e nel rispetto delle normative Anti Covid-19, organizza la manifestazione di atletica leggera di corsa su strada inserita nel Calendario Regionale FIDAL denominata: “DECARUN”

#### NORMATIVA ANTI COVID

Verranno applicate le norme anti-Covid in vigore al momento della manifestazione.

#### RITROVO E PARTENZA

Ritrovo gara: ore 8:00 presso la sede Decathlon di Perugia, via Trattati di Roma.

Partenza: ore 9:30 dalla stessa posizione.

La camminata ludico motoria partirà a seguire.

La gara sui 60m per il settore giovanile (pulcini, esordienti, ragazzi, cadetti, allievi) si terrà alle ore 11.00 con ritrovo alle ore 10.00.

#### CARATTERISTICHE DEL PERCORSO COMPETITIVO

La competizione, che si terrà con qualsiasi condizione atmosferica, si svolgerà sulla distanza di km 10 su percorso sostanzialmente pianeggiante su strade asfaltate (70%) e sterrate (30%).

La partenza ed arrivo avverranno in via Trattari di Roma (PG) all'interno della pertinenza Decathlon; il

percorso prevede 1 giro singolo con segnalazioni ad ogni km.

Sarà previsto n.1 ristoro con acqua in bottiglia sigillata da 500 ml lungo il percorso (al km 4,5 circa); inoltre al termine della gara sarà allestito un ristoro finale.

**PERCORSO:** (allegata mappa percorso)

PARTENZA: Parcheggio Decathlon - Strada Lacugnano Ellera - Via Federico De Roberto - Strada Lacugnano Giardino - Via Guido Rossa - Strada Lacugnano Giardino - Strada San Sisto Lacugnano - Via Johan Sebastian Bach - Via Giacomo Frescobaldi - Strada di Lacugnano - Strada Lacugnano Ellera - Strada di Lacugnano - Parco Decathlon - Piazzale Decathlon (ARRIVO)

## **MODALITA' E COSTI DI ISCRIZIONE**

### **GARA DECA RUN 10 KM**

ISCRIZIONI ON LINE SUL SITO: <https://www.icron.it> FINO ALLE ORE 23:00 DI VENERDI' 17 MARZO 2023

Quota iscrizione gara competitiva € 10,00.

Modalità di pagamento:

- tramite carta di credito direttamente dal sito iscrizioni;
- bonifico bancario su iban IT 92 H 0538738500000042964190 intestato a GRIFO RUNNERS PERUGIA ASD (inviare copia della contabile a [decarun@dreamchrono.it](mailto:decarun@dreamchrono.it)).

Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara

### **CAMMINATA LUDICO - MOTORIA**

Le iscrizioni alla camminata – ludico motoria (non competitiva) si effettueranno la mattina della gara fino alle ore 9:30 al costo di € 5,00, senza pacco gara. Per la camminata ludico - motoria non è richiesto il certificato medico.

### **GARA DECA RUN 60M SETTORE GIOVANILE (pulcini, esordienti, ragazzi, cadetti, allievi)**

Anche le iscrizioni per il settore giovanile si dovranno effettuare sul sito <https://www.icron.it>

Chiusura iscrizioni VENERDI' 17 MARZO 2023 ORE 20:00

Quota iscrizione € 4 - Modalità di pagamento: la mattina della gara

Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara.

Per la categoria PULCINI: inviare mail a [GRIFORUNNERSPERUGIA@GMAIL.COM](mailto:GRIFORUNNERSPERUGIA@GMAIL.COM)

## **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE GARA COMPETITIVA**

Potranno partecipare alla manifestazione competitiva tutti gli atleti che abbiano compiuto il 18° anno di età (o lo compiranno nel corso del 2023) e in regola con il tesseramento 2023 Fidal, Runcard o EPS (in questo caso sarà necessario esibire il tesserino ed il certificato medico in corso di validità).

*Non saranno ammessi atleti con il solo certificato medico.*

Si può altresì sottoscrivere la Runcard Fidal tramite il sito: [www. https://www.runcard.com/](https://www.runcard.com/), valida 1 anno da presentare con il certificato al momento del ritiro del pettorale.

## **RITIRO DEI PETTORALI**

Il ritiro dei pettorali avverrà la mattina della gara fino alle ore 09.00 nella zona di partenza.

## **SERVIZIO MEDICO**

Fino a fine gara sarà garantito il servizio medico con ambulanza.

## **TEMPO MASSIMO**

Tempo massimo per concludere la gara di 10 km: 1 h 15 min.

## **MONTEPREMI**

- Saranno premiati i primi tre classificati assoluti sia donne che uomini.
- Premi di categoria maschili (primi tre classificati): AMATORI (under 34), SM35 (35/39), SM40 (40/44), SM45 (45/49), SM50 (50/54), SM55 (55/59), SM60 (60/64), 65 e oltre;
- Premi di categoria femminili (prime tre classificate): Under 40, 40/49, 50 e oltre;
- Premi di società: saranno premiate le prime 5 società con il maggior numero di atleti arrivati al traguardo con B/A Decathlon;

L'orario delle premiazioni per la gara competitiva è previsto per le ore 11:00 nella zona della partenza/arrivo.

## **PACCO GARA:**

Maglia tecnica esclusiva DECARUN

## **DOCCE:**

Sarà presente il servizio docce presso la struttura Decathlon.

## **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 e ottenuto approvazione dalla FIDAL. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del G.G.G. La manifestazione terrà conto di eventuali modifiche alle norme anti covid-19 vigenti il giorno della gara.

## COPERTURA ASSICURATIVA

La società organizzatrice beneficia della copertura assicurativa: Cattolica Assicurazioni - RCTO00079732000222 valida dal 01/01/2023 al 31/12/2023.

Allegato n.1 – Mappa del percorso competitivo.



*GRIFO RUNNERS PERUGIA ASD: VIA GIORGIO MADDOLI, 15 - 06129 Perugia (PG).*

Fabio Borgioni +39 3333731412

Francesco Radicchi + 393282249568

[griforunnersperugia@gmail.com](mailto:griforunnersperugia@gmail.com)

[griforunnersperugia@pec.it](mailto:griforunnersperugia@pec.it)