

il 5mila
1' MEMORIAL MARA MUZZI

5MILA DEL GRAN DUCATO

COMPETIZIONE NAZIONALE FIDAL 5 KM OMOLOGATI
&
CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE CORSA SU STRADA

 **SPOLETO** GIRO DELLA ROCCA

16 APRILE 2023

Ore 09:30



@5miladel
Granducato




Atletica
Spoleto



Città di Spoleto®



EMAS
GESTIONE AMBIENTALE
VERIFICATA
Reg. n. 11 - 00027



Pietro
Coricelli
1939

OLIVELLA
The Mediterranean diet for natural healthy looking skin

INFO. STEFANIA 3351252922
ALESSANDRO 3381646533
PIERGIORGIO 3393429103

ISCRIZIONI SU [ICRON.IT](https://www.icron.it)
MAIL. ATLETICADUES@LIBERO.IT



ORGANIZZAZIONE

CHARITY PARTNER

PATROCINIO

MAIN SPONSOR

“IL 5MILA DEL GRANDUCATO”

COMPETIZIONE NAZIONALE FIDAL CORSA su STRADA 5 Km OMOLOGATI

CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE GIOVANILE CORSA su STRADA

Domenica 16 Aprile 2023 – SPOLETO (PG) - GIRO DELLA ROCCA (Piazza Campello)

ORGANIZZAZIONE: A.S.D. 2S ATLETICA SPOLETO

REFERENTI: Piergiorgio Conti: 3393429103; Stefania Baroni: 3351252922; Alessandro Inverni: 3381646533

La **A.S.D. 2S ATLETICA SPOLETO** con il patrocinio del Comune di Spoleto ed in collaborazione col Comitato Regionale Fidal Umbria, organizza domenica 16 aprile 2023 la manifestazione di atletica leggera di corsa su strada denominata “**IL 5MILA DEL GRANDUCATO**”, **il Trofeo Città di Spoleto e l° Memorial Mara Muzzi**.

La competizione, una corsa podistica su strada di 5 Km, ha un rilievo nazionale ed è inserita inoltre nel Calendario Nazionale FIDAL per le categorie Assoluti/e ed SM/SF, con omologazione ufficiale certificata del percorso di 5 km.

La competizione sarà valida inoltre come **Campionato Regionale individuale Giovanile di corsa su strada**, sulle diverse distanze previste da regolamento per tutte le categorie Giovanili (Allieve, Allievi, Cadette, Cadetti, Ragazze, Ragazzi, Esordienti F/M) con assegnazione dei vari titoli di Campione Regionale.

IL RITROVO DEI GUIDICI E DEI CONCORRENTI E' PREVISTO ALLE 8.00 PRESSO **Piazza Campello a Spoleto**, nella zona antistante il **Giro della Rocca**, che rappresenta anche il percorso gara: un circuito di circa 1 Km da ripetere più volte a seconda della distanza da percorrere per le varie categorie, come previsto da regolamento (seguiranno istruzioni).

SARA' POSSIBILE RITIRARE IL PETTORALE:

- FINO ALLE ORE 9:00 PER PRO-SEN-MASTER (TUTTE LE CATEGORIE), ALLIEVI, JUNIORES M-F.
- FINO ALLE ORE 10:00 PER TUTTE LE ALTRE CATEGORIE (CADETTI, RAGAZZI, ESORDIENTI)

PROGRAMMA ORARIO DELLE COMPETIZIONI (provvisorio):

Ore 8.00	Ritrovo giudici e concorrenti
Ore 9.30	Allievi AM, Juniores, Pro-Sen M (Assoluti e Master) con tempo sui 5 Km sotto i 20' - 5 km omologati
Ore 10.00	Juniores F, Pro-Sen F (Assoluti e Master), Master M con tempo sui 5 km sopra 20' - 5 km omologati
Ore 11.00	Cadette CF (14-15 anni; 2009-2008) – 3 Km (3 giri)
Ore 11.30	Allieve AF (16-17 anni; 2007-2006), Cadetti CM (14-15 anni; 2009-2008) – 4 Km (4 giri)
Ore 12.00	Ragazze RF (12-13 anni; 2011-2010) – 2000 m (2 giri)
Ore 12.10	Ragazzi RM (12-13 anni; 2011-2010) – 2000 m (2 giri)
Ore 12.20	Esordienti F5 (5-6-7 anni; 2018-2017-2016) - 300 mt
Ore 12.25	Esordienti M5 (5-6-7 anni; 2018-2017-2016) - 300 mt
Ore 12.30	Esordienti F8 (8-9 anni; 2015-2014) - 500 mt
Ore 12.35	Esordienti M8 (8-9 anni; 2015-2014) - 500 mt
Ore 12.45	Esordienti F10 (10-11 anni; 2013-2012) - 800 mt
Ore 12.55	Esordienti M10 (10-11 anni; 2013-2012) - 800 mt

ORE 10.45: PARTENZA “CAMMINATA DEL SORRISO” per le vie del CENTRO STORICO (Partecipazione libera ad offerta).

Gli orari potranno subire variazioni a seconda del numero degli iscritti a ciascuna gara o per altre necessità organizzative, previa tempestiva comunicazione a tutti gli atleti.



ORGANIZZAZIONE

CHARITY PARTNER

PATROCINIO

MAIN SPONSOR

CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE:

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche è a cura di DREAMRUNNERS ed è effettuato tramite chip; le stesse sono convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello, e i tempi di ciascun atleta partecipante alla corsa su strada di 5 Km omologati FIDAL saranno inseriti a cura del Comitato Regionale FIDAL nelle graduatorie nazionali. LE CLASSIFICHE SARANNO VISIBILI SU ICRON, SITO UFFICIALE FIDAL, ATLETICA IN UMBRIA.

PREMIAZIONI:

Ore 10.45 Assoluti, Juniores M-F, tutte le categorie SM/SF
Ore 12.00 Categorie Giovanili: Allievi, Allieve, Cadette, Cadetti, Ragazze, Ragazzi
Ore 12.50 Tutte le Categorie Esordienti M-F

UOMINI/DONNE:

- PRIMI/E TRE ASSOLUTI/E

CATEGORIE MASTER:

- SARANNO PREMIATI I PRIMI TRE DI OGNI CATEGORIA CON PREMI IN NATURA e PRODOTTI TIPICI LOCALI.
- VERRA' PREMIATA LA SOCIETA' CON IL MAGGIOR NUMERO DI ISCRITTI CON PREMIO IN NATURA.

CATEGORIE:

UOMINI:

- A) 18 – 34
- B) 35 – 39
- C) 40 – 44
- D) 45 – 49
- E) 50 - 54
- F) 55 - 59
- G) 60 - 64
- H) 65 - 69
- I) 70 E OLTRE

DONNE:

- A) 18 – 34
- B) 35 – 45
- C) 45 - 55
- D) 55 E OLTRE

CATEGORIE GIOVANILI:

I vincitori di ogni categoria Giovanile riceveranno la maglia di Campione Regionale di corsa su strada. La medaglia di partecipazione sarà consegnata all'arrivo a tutti gli Esordienti in gara. Verranno inoltre premiati i primi 10 classificati delle categorie Esordienti e i primi 6 delle categorie Ragazzi, Cadetti e Allievi.

REGOLAMENTO e ISCRIZIONI:

Iscrivendosi alla manifestazione, i partecipanti accettano implicitamente il seguente regolamento in base a quanto previsto dalle "Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni Non Stadia" emanate dalla FIDAL.

Possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone da 16 anni in poi (millesimo d'età) in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti tesserati per il 2023 per società affiliate alla FIDAL (in regola con il tesseramento FIDAL per l'anno in corso).
- Atleti italiani e stranieri in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere) e Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di Runcard-EPS, limitatamente alle persone da 20 anni in su, in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato, anche digitalmente, alla società organizzatrice.
- Atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia in possesso di tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla World Athletics. All'atto dell'iscrizione dovranno in alternativa presentare l'autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla World Athletics. L'autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale.

LE ISCRIZIONI SI CHIUDERANNO IL 14/04/2023 ALLE ORE 20:00, IL COSTO È DI €10 per Juniores e Senior Master (tutte le categorie), €5 per tutte le categorie Giovanili (Allievi, Cadetti, Ragazzi, Esordienti).



ORGANIZZAZIONE

CHARITY PARTNER

PATROCINIO

MAIN SPONSOR

L'ISCRIZIONE DA 10 € (Juniors e SM) DA' DIRITTO AD UN PACCO GARA, DA RITIRARE INSIEME AL PETTORALE, CON MAGLIA TECNICA DA RUNNING COME PREMIO DI PARTECIPAZIONE PER I PRIMI 300 ISCRITTI ALLA COMPETIZIONE.

LE ISCRIZIONI PER LE CAT. JUNIORES E MASTER SI EFFETTUANO SUL PORTALE WWW.ICRON.IT. ED IL PAGAMENTO POTRA' ESSERE EFFETTUATO DIRETTAMENTE SUL SISTEMA ICRON O TRAMITE BONIFICO BANCARIO INTESTATO AD A.S.D. 2S ATLETICA SPOLETO, IBAN IT46M0623021800000056936288, CAUSALE "5MILA DEL GRANDUCATO, NOME E COGNOME DELL'ISCRITTO".

CONTESTUALMENTE ALL'ISCRIZIONE SU ICRON, VA DICHIARATO IL PROPRIO TEMPO DI ACCREDITO PER CONSENTIRE ALL'ORGANIZZAZIONE DI SUDDIVIDERE GLI ISCRITTI TRA LE 2 PARTENZE PREVISTE PER ASSOLUTI E MASTER MASCHILI.

- **LE LISTE DI PARTENZA PER LA CORSA DI 5 Km OMOLOGATI, SARANNO PUBBLICATE AL TERMINE DELLE ISCRIZIONI.**
- LE ISCRIZIONI DELLE CATEGORIE GIOVANNI, IN REGOLA COL TESSERAMENTO FIDAL PER IL 2023, PER PARTECIPARE AL CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE GIOVANILE DI CORSA SU STRADA (ALLIEVI, CADETTI, RAGAZZI, ESORDIENTI) SI POTRANNO EFFETTUARE SUL PORTALE FEDERALE DEDICATO AL COSTO DI 5 EURO (<http://tessonline.fidal.it>), FINO ALLE ORE 20:00 DI VENERDI' 14 APRILE 2023.
- LA MATTINA DELLA GARA NON SARA' POSSIBILE EFFETTUARE L'ISCRIZIONE AD ALCUNA COMPETIZIONE UFFICIALE. (fatta eccezione per LA "CAMMINATA DEL SORRISO", la cui partecipazione è libera con iscrizione ad offerta).
- Lo svolgimento della manifestazione avverrà nel rispetto delle disposizioni governative COVID e del corrispondente Protocollo FIDAL in essere alla data della manifestazione.
- L'ORGANIZZAZIONE NON È RESPONSABILE PER DANNI A PERSONE E COSE PRIMA, DURANTE E DOPO LO SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE.

RECLAMI:

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

SERVIZI:

SERVIZIO MEDICO: È previsto servizio di assistenza sanitaria con medico ed ambulanza.

RISTORO PER TUTTI I PARTECIPANTI A FINE GARA.

IN PROSSIMITA' DELLE AREE DI PARTENZA ED ARRIVO, SARA' ALLESTITO UN DEPOSITO BORSE GRATUITO E CUSTODITO

PARCHEGGI:

- POSTERNA (al coperto solo per automobili, con possibilità di utilizzare il percorso meccanizzato sotterraneo per arrivare direttamente a Piazza Campello);
- PONZIANINA (scoperto per camper, bus e automobili con possibilità di utilizzare le scale mobili per arrivare direttamente al Giro della Rocca);
- Altri parcheggi: via Cacciatori delle Alpi, viale Martiri della Resistenza, ecc., ubicati nei pressi dei percorsi meccanizzati.
- SPOLETO SFERA (al coperto per automobili, scoperto per camper e bus con possibilità di utilizzare il percorso meccanizzato sotterraneo fino a Piazza della Libertà e proseguire poi a piedi fino al Giro della Rocca);

Per ulteriori informazioni turistiche, su parcheggi e ZTL consultare il sito web del Comune di Spoleto all'indirizzo: www.comune.spoleto.pg.it/turismoecultura/parcheggi-e-ztl/ oppure scaricare direttamente la mappa: www.comune.spoleto.pg.it/turismoecultura/wp-content/uploads/2019/01/Spoleto-CITTA-DA-VIVERE-A-PIEDI_ITA.pdf

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.. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti oppure saranno riportate sulla pagina Facebook dell'evento. Inoltre, le informazioni essenziali riguardanti la gara, saranno comunicate dall'organizzazione ai vari Responsabili societari aventi atleti partecipanti alle varie competizioni ed anche al momento del ritiro del pettorale.

INFORMAZIONI E CONTATTI:

Stefania 3351252922 - Piergiorgio 3393429103 – Alessandro 3381646533 – Manuel 3382576918

Email: atleticadues@libero.it