



PALMAS CORRE – 5° EDIZIONE – SABATO 6 Agosto 2016

CON SCOPO BENEFICO A FAVORE DELLA RICERCA SULLA SCLEROSI MULTIPLA

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

L'Associazione Culturale Palmas Vecchio in collaborazione con FIDAL Sardegna, TDS, volontari e patrocinata dal Comune di San Giovanni Suergiu organizza la quinta edizione della PALMAS CORRE.

La gara si terrà il giorno **SABATO 6 Agosto 2016** con ritrovo giurie e 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.

Alla competizione possono partecipare gli Atleti delle categorie Allievi, Juniores, Promesse, SM23&SF23, SM35&SF35 e oltre tesserati a FIDAL per l'anno in corso ed in regola con la certificazione medica. Il requisito della regolarità della certificazione medica deve essere posseduto al momento della scadenza delle iscrizioni e avere validità almeno fino al giorno della gara;

Affiancato all'evento competitivo FIDAL, si svolgerà un evento **NON competitivo** al quale possono partecipare tutti i **NON** iscritti FIDAL (che partiranno distanziati al secondo VIA)

Ricerca Sclerosi Multipla : Per Ogni iscritto alla Palmas Corre l'organizzazione donerà 1 Euro alla ONLUS Insieme che , in collaborazione con Ospedale Binaghi di Cagliari , investe nella Ricerca sulla SCLEROSI MULTIPLA.

Si aggiungeranno poi i bonus di 50 Euro per ogni 100 iscritti (Esempio basato sul numero di iscritti dell'edizione 2015 (715) : $715 \times 1 \text{ Euro} = 715 \text{ Euro} + 50 \text{ Euro ogni } 100 \text{ Iscritti (} 350 \text{)} = \text{Totale da donare } 715+350 = 1065 \text{ Euro}$)

Per gli atleti affiliati FIDAL la propria iscrizione deve avvenire mediante la procedura online sul sito www.fidal.it. Entro Mercoledì 3 Agosto 2015.

Gli iscritti FIDAL dovranno gareggiare con la maglia delle rispettive società sportive d'appartenenza.

NEL POST GARA SEGUIRANNO **PREMIAZIONI, CENA, Concerto dei Zirichiltaggia** (CENA **NON** inclusa nella quota di iscrizione maratona e accessibile con offerta minima di 5 € a persona a base di Malloreddus alla Campidanese Salsiccia al sugo /frutta Verdura / Pane Vino e Acqua).

Le strutture ricettive più 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– Premi in natura
- 2°Classificati (U/D) – Medaglia– Premi in natura
- 3°Classificati (U/D) – Medaglia – Premi in natura

➤ CLASSIFICA CATEGORIE

| Categoria Maschile | Categoria Femminile | 1° Classificato | 2° Classificato | 3° Classificato |
|--------------------|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| UNICA | UNICA | 1° | 2° | 3° |
| JUN/PROM/SM24 | JUN/PROM/SF24 | 1° | 2° | 3° |
| SM35 | SF35 | 1° | 2° | 3° |
| SM40 | SF40 | 1° | 2° | 3° |
| SM45 | SF45 | 1° | 2° | 3° |
| SM50 | SF50 | 1° | 2° | 3° |
| SM55 | SF55 | 1° | 2° | 3° |
| SM60 | SF60 | 1° | 2° | 3° |
| SM65 | SF65 | 1° | 2° | 3° |
| SM70 | SF70 | 1° | 2° | 3° |
| SM75 ed Oltre | SF75 ed oltre | 1° | 2° | 3° |

- Medaglia 1°2°3°+ premi in natura solo per i primi assoluti (primi 3 arrivati classifica unica U/D)
- premi in natura 1°2°3°per ogni categoria U/D

I PREMI NON SONO CUMULABILI PER NESSUNA DELLE CATEGORIE PREMIATE**Quota di iscrizione alla competitiva FIDAL : 10 Euro**

La quota include :

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

Ai vincitori del Gr. Prix 2015 , come da regolamento , verrà restituita la quota di iscrizione alla Palmas Corre 2016.

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 rappresentate della società sportiva (e non più di uno) al termine della gara **previa riconsegna del Microchip di tutti i componenti della squadra iscritti alla manifestazione** e previa dimostrazione di avvenuto pagamento iscrizione FIDAL alla gara.
- **Canotta/ Maglia ** Pacco Gara** : Per i Fidal 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 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 !!
- Le Canotte sono disponibili dalla Taglia S alla Taglia XXL
- Le Maglie sono disponibili dalla Taglia XS alla Taglia XXS
- ****Il Microchip 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 microchip non consegnato**
- Nel Post Gara la serata continuerà con premiazioni, cena (non compresa nella quota gara) , e concerto dei Zighirittaggia .

Categoria NON competitiva – 7 Km campestre stesso percorso – Non Tesserati Fidal

Iscrizioni attraverso Associazione Culturale Palmas Vecchio

Marco : Tel 346 496 3308

email : palmas.vecchio@gmail.com

email2 : marco.madeddu@imcd.it

Premi : Medaglia ai primi 3 atleti che arriveranno al traguardo (U/D)

Premi : Più anziano e più anziana partecipante.

Gli iscritti alla non competitiva 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 :**B) Non Competitiva : 10 Euro**

La quota include :

- Bella Medaglia e premi in natura per i primi 3 arrivati .
- Rinfresco alla fine della gara
- Bevande e ristoro lungo il percorso (7 Km)
- Pacco gara (Canotta / maglietta tecnica + integratori e prodotti vari)

PERCORSO 2016 – 7 Km (campestre sterrato con partenza e arrivo su Asfalto)

