

Polisportiva
Quadrilatero

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Ferrara
Atletica Leggera

Con il patrocinio del

COMUNE DI FERRARA
Città Patrimonio dell'Umanità

23.8.2022

ORE 20.30

**RUNNIN
GAD**

5km

di corsa nella **TVA** città
competitiva, ludico motoria
... insieme sotto le stelle

**Parco Marco Coletta
Giardini del grattacielo - FERRARA**

iscrizioni su: www.uisp.it/ferrara

info: lega.atletica@uispfe.it - ferrara@uisp.it - 347 3061357

FERMAC
www.fermac.net 

ERRECI SPORT
FERRARA

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO



LUOGO DI RITROVO E DATA DI SVOLGIMENTO:

Ferrara - Parco Marco Coletta (giardini del grattacielo) - Viale della Costituzione
Martedì 23.08.2022 ritrovo ore 19.30.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO:

Gara agonistica e camminata ludico motoria con partenza UNICA della gara agonistica prevista per le ore 20.30, a seguire avrà inizio la camminata ludico motoria con partenza libera prevista tra le ore 20.35 e le ore 20.45.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE:

Gara competitiva:

Atleti tesserati UISP /Fidal/RunCard in possesso di certificato medico per l'attività agonistica (atletica leggera) rilasciato ai sensi del D.M. 18/02/1982 valido al 23.08.2022.

Camminata ludico motoria: APERTAA TUTTI.

Manifestazione senza finalità agonistiche, senza classifiche di merito e senza rilevazione individuale del tempo di percorrenza.

I partecipanti, di ogni cultura, sesso, età e nazionalità, non tesserati e non iscritti a società o enti di promozione sportiva, si radunano per concorrere, individualmente o collettivamente, per scopi puramente ricreativi e non competitivi con l'obiettivo di raggiungere e mantenere uno stato di benessere fisico e mentale, scoprire il territorio e il paesaggio che li circonda, ampliare la reciproca conoscenza interagendo e comunicando con le altre persone presenti all'evento. I partecipanti adeguano la loro attività ludico-motoria alle proprie capacità, esigenze e limiti fisici. Sebbene l'attività ludico-motoria non richieda un certificato medico è sempre bene fare sempre e comunque riferimento al proprio medico di base prima di partecipare.

Con l'iscrizione il partecipante sotto la propria responsabilità dichiara di essere in stato di buona salute, non presentando al momento segni o sintomi clinici di malattie o patologie che impediscano di poter svolgere attività ludico motoria.

VARIE

La corsa si svolge su percorso chiuso al traffico e pianeggiante. Tutti i partecipanti alla gara sono comunque tenuti a rispettare il codice della strada. È inoltre severamente vietato farsi accompagnare da biciclette o da altro personale non autorizzato, pena la squalifica.

QUOTA PARTECIPAZIONE:

Euro 10 (dieci) per la gara competitiva. Euro 6 (sei) per la camminata ludico motoria.

A tutti gli iscritti verrà consegnata la t-shirt personalizzata dell'evento 100% cotone.

Per gli atleti agonisti si ricorda che il pettorale di gara è personale, non deve essere ceduto o scambiato e deve essere attaccato al petto in modo visibile.

ISCRIZIONE:

Esclusivamente online sulla piattaforma <https://www.uisp.it/ferrara/>

entro le ore 23.59 di venerdì 19.08.2022 con pagamento tramite bonifico bancario (le coordinate verranno comunicate in fase di iscrizione) o PayPal (la transazione prevede l'applicazione di una piccola commissione). Non verranno accettate iscrizioni dopo tale data e non sarà possibile iscriversi sul posto il giorno dell'evento.

INFORMAZIONI POTRANNO ESSERE FORNITE DA:

UISP Comitato Provinciale di Ferrara – 0532 907611 - Sig. Mario Tosatti 3473061357

Chiusura iscrizioni al raggiungimento del tetto massimo di 400 partecipanti.

RISTORO: Uno a fine percorso. Predisposto sistema di raccolta rifiuti mediante posizionamento di un adeguato numero di contenitori.

ASSISTENZA MEDICA: Ambulanza con medico, DAE e personale sanitario.

PREMI:

A tutti gli iscritti verrà consegnata la t-shirt personalizzata dell'evento 100% cotone

Per gli iscritti alla gara competitiva verrà consegnato un piccolo pacco gara (con prodotto alimentare).

Verranno premiati:

I PRIMI 3 ATLETE/I giunti al traguardo

Premio di categoria:

PRIMI CINQUE classificati Donne/Uomini (prodotti alimentari)

Premio di società:

PRIME CINQUE in base al numero iscritti (prodotti alimentari)

CLASSIFICHE

Il rilevamento cronometrico sarà a cura della Federazione Italiana Cronometristi – ASD Cronometristi Ferrara con chip monouso.

TEMPO MASSIMO DELLA MANIFESTAZIONE: 1h15 dalla prima partenza.

Ordine di partenza	Distanza Orario indicativo
CAT. A Uomini nati dal 2006 al 1973 (M 16/49 anni)	Km 5 Ore 20.30
CAT. B Uomini nati dal 1972 al 1963 (M 50/59 anni)	Km 5 Ore 20.30
CAT. C Uomini nati dal 1962 e precedenti (M 60 anni +)	Km 5 Ore 20.30
CAT. D Donne nate dal 2006 al 1973 (F16/49 anni)	Km 5 Ore 20.30
CAT. E Donne nate dal 1972 al 1963 (F 50/59 anni)	Km 5 Ore 20.30
CAT. F Donne nate dal 1962 e precedenti (F 60 anni +)	Km 5 Ore 20.30