



Provincia
di
Nuoro



Comune
di
Dorgali



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA
Assessorato dello Sport



Gara Nazionale di Corsa in Montagna

XX° Edizione
Cala Gonone – Dorgali
13 Ottobre 2013



Gara Nazionale di Corsa in Montagna
Valida come Campionato Regionale Individuale di corsa in Montagna
Junior, Promesse, Senior, Master, Amatori Uomini e Donne

- La Polisportiva Gonone Dorgali, in collaborazione con la FIDAL e il comune di Dorgali, organizza la XX edizione della “Mare-Montagna” Gara Nazionale di Corsa in Montagna.
 - La gara avrà luogo domenica 13 ottobre 2013 a Dorgali (NU).
 - La partecipazione è aperta a tutti gli atleti delle categorie Junior, Promesse, Senior e Master Uomini e Donne regolarmente tesserati FIDAL per l’anno 2013.
 - È inoltre prevista una gara per gli atleti tesserati FIDAL nelle categorie Amatori per i quali verrà stilata classifica a parte.
 - I percorsi di gara debitamente segnalati, si sviluppano essenzialmente su strade e sentieri di montagna, distanze e dislivelli sono evidenziati nell’allegato profilo altimetrico.
 - La partenza delle categorie senior e master maschili avverrà dal lungomare di Cala Gonone, per le altre categorie le partenze saranno dislocate lungo il percorso o in punti vicini al percorso della gara Seniores Uomini.
 - L’arrivo di tutte le gare avrà luogo al centro di Dorgali in via Lamarmora.
 - Lungo il percorso saranno istituiti punti di controllo e assistenza.
 - Le iscrizioni alla gara, per tutti tesserati in Sardegna dovrà essere effettuata come di consueto, on line sul sito della Fidal Sardegna www.fidalsardegna.it , per quanto attiene gli atleti non tesserati per società Sarde le iscrizioni dovranno pervenire via fax al n° 070 487673 del C.R.S. FIDAL.
- Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore 24:00 del giorno 9 ottobre 2013 .
- La tassa d’iscrizione per gli Atleti tesserati FIDAL è di € 6,00
- Ritiro dei numeri di gara: domenica 13 dalle ore 9.00 presso la segreteria allestita nei locali di fronte alle scuole elementari di Dorgali, in via Lamarmora.
 - Il ritrovo delle giurie e dei concorrenti è fissato dalle ore 9:00 a Dorgali davanti alle scuole elementari in via Lamarmora.
 - La partenza in contemporanea delle gare è prevista per le ore 10:30.
 - Il tempo massimo consentito è del 75% superiore a quello del primo classificato maschile e femminile.
 - Eventuali reclami dovranno essere presentati al gruppo giudici di gara entro 30’ dalla definizione della classifica, accompagnati dalla tassa federale, che verrà restituita in caso di accettazione del reclamo.
 - Per quanto non contemplato nel presente Regolamento valgono le norme contenute nel Regolamento FIDAL per le corse in montagna.

PROGRAMMA TECNICO

PROMESSE – SENIOR – MASTER Uomini Km. 10,150

PROMESSE – SENIOR – MASTER Donne Km. 6,150

JUNIOR Uomini Km. 6,150

JUNIOR Donne Km. 4,5

AMATORI Uomini Km. 6,150

AMATORI Donne Km. 4,5

PREMI

(Classifica unica Promesse+Senior+Master) Uomini:

1° B.V. € 400 - 2° B.V. € 300 - 3° B.V. € 200 - 4° B.V. € 100 - 5° B.V. € 80 - 6° B.V. € 70

7°/8° B.V. € 60 - 9°/10° B.V. € 50 - 11°/15° B.V. € 40

(Classifica unica Promesse+Senior+Master) Donne:

1° B.V. € 400 - 2° B.V. € 300 - 3° B.V. € 200 - 4° B.V. € 100 - 5° B.V. € 80 - 6° B.V. € 70

7°/8° B.V. € 60 - 9°/10° B.V. € 50

Junior Uomini:

1° B.V. € 120 - 2° B.V. € 100 - 3° B.V. € 90 - 4° B.V. € 70 - 5° B.V. € 60 - 6° B.V. € 50 - 7°/8° B.V. € 40

- 9°/10° B.V. € 30

Junior Donne:

1° B.V. € 120 - 2° B.V. € 100 - 3° B.V. € 90 - 4° B.V. € 70 - 5° B.V. € 60 - 6° B.V. € 50 - 7°/8° B.V. € 40

- 9°/10° B.V. € 30

Amatori Uomini e Donne:

I primi tre classificati premio con prodotti locali.

Master Uomini e Donne:

I primi tre classificati di ogni fascia d'età premio con prodotti locali.

Ogni partecipante che terminerà la gara nelle categorie Junior, Promesse, Senior, Master e amatori riceverà inoltre una bottiglia di vino di Dorgali.

Dorgali, 13 Luglio 2013

Il Presidente
Ignazio Sagheddu

Vi preghiamo di prendere visione del programma sul sito FIDAL SARDEGNA per essere informati su eventuali aggiornamenti del regolamento.

Per informazioni 348/6514514 347/0514846

CATEGORIE GIOVANILI

Sono previste le seguenti corse su strada per le categorie giovanili che verranno disputate nelle strade del centro di Dorgali.

- Le iscrizioni alla gara, per tutti tesserati in Sardegna dovrà essere effettuata come di consueto, on line sul sito della Fidal Sardegna www.fidalsardegna.it , per quanto attiene gli atleti non tesserati per società Sarde le iscrizioni dovranno pervenire via fax al n° 070 487673 del C.R.S. FIDAL.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore 24:00 del giorno 9 ottobre 2013 .

Ritiro dei numeri di gara: domenica 13 dalle ore 9:00 presso la segreteria allestita nei locali di fronte alle scuole elementari di Dorgali, in via Lamarmora.

Il ritrovo delle giurie e dei concorrenti è fissato dalle ore 9:00 a Dorgali davanti alle scuole elementari in via Lamarmora.

La partenza delle gare è prevista alle ore 9:40

CATEGORIE FEMMINILI

Esordienti C (pulcini) mt. 300
Esordienti B (miniatletica) mt. 300
Esordienti A (promo atletica) mt. 600
Ragazze mt. 1000
Cadette mt. 2000
Allieve mt. 3000

CATEGORIE MASCHILI

Esordienti C (pulcini) mt. 300
Esordienti B (miniatletica) mt. 300
Esordienti A (promoatletica) mt. 600
Ragazzi mt. 1000
Cadetti mt. 2000
Allievi mt. 4500 *

***Gli allievi effettueranno lo stesso percorso di corsa in montagna delle Junior Donne**

Nelle categorie giovanili verranno premiati i primi tre classificati di ogni categoria.

Al termine della gara è previsto, come di consueto, il pranzo offerto dall'organizzazione

INFORMAZIONI DI CARATTERE LOGISTICO

E' possibile raggiungere Dorgali con arrivo dal porto o dall'aeroporto di Olbia percorrendo la SS. 131 bis o dal porto di Porto Torres seguendo le indicazioni per Nuoro sulle SS. 131 e 131 bis e successivamente le indicazioni per Dorgali

Il tempo di percorrenza tra Olbia e Dorgali è di poco più di 1 ora.

Il tempo di percorrenza tra Porto Torres e Dorgali è di poco più di 2 ore.

Al fine di agevolare le società e gli atleti è stata stipulata una convenzione grazie alla quale è possibile usufruire di mezza pensione a € 55,00 al giorno (inclusa acqua e vino locale) per atleti e accompagnatori, per informazioni sulle strutture convenzionate vi invitiamo a contattare i numeri 0784/95268 0784/94293 e 347/0514846.

Per informazioni su contatti e costi relativi a soggiorno in agriturismo o bed and breakfast per atleti e accompagnatori, vi invitiamo a contattare la PRO LOCO al numero 0784/928184 oppure a contattarci ai numeri 0784/95268 347/0514846 348/6514514.

E' previsto un servizio di collegamento tra gli alberghi e il campo di gara.

Al fine di usufruire delle migliori condizioni possibili per quanto riguarda il costo di trasferta, vi invitiamo a consultare:

1. Per arrivi/partenze in aereo da Olbia consultare:

www.geasar.it (il sito dell'aeroporto di Olbia) infopoint 0789/563444

Compagnia Aerea MERIDIANA: 892928 – sito internet www.meridiana.it

Compagnia Aerea Air Berlin: 199400737 – sito internet www.airberlin.com

Compagnia Aerea EASYJET: – sito internet www.easyjet.com

Compagnia aerea VOLOTEA: - sito internet www.volotea.com

L'aeroporto di Olbia è quello maggiormente vicino alla sede della manifestazione.

2. Per arrivi/partenze in aereo da Cagliari consultare:

www.cagliariairport.com (il sito dell'aeroporto di Cagliari)

Compagnia Aerea MERIDIANA: 892928 – sito internet www.meridiana.it

Compagnia Aerea ALITALIA: 892010 – sito internet www.alitalia.com

Compagnia Aerea AIR ONE (Gruppo Alitalia): 892010 – sito internet www.alitalia.com

Compagnia Aerea RYAN AIR: 899482482 – sito internet www.ryanair.it

Compagnia Aerea Air Berlin: 199400737 – sito internet www.airberlin.com

Compagnia Aerea EASYJET: – sito internet www.easyjet.com

Compagnia aerea VOLOTEA: - sito internet www.volotea.com

3. Per arrivi/partenze in nave consultare:

Compagnia di navigazione Tirrenia: 892.123 – sito internet www.tirrenia.it

(Partenze da Genova per Olbia e Porto Torres) (Partenze da Civitavecchia per Olbia)

Compagnia di navigazione Grimaldi 010/2094591 – sito internet www.grimaldi-lines.com

(Partenze da Civitavecchia per Porto Torres)

Compagnia di navigazione Moby 199303040 – sito internet www.moby.it

(Partenze da Genova e Livorno per Olbia)

Compagnia di navigazione Corsica Ferries 199400500 sito internet www.corsica-ferries.it

(Partenze da Livorno per Golfo Aranci)

4. Per informazioni sui collegamenti tra porti e aeroporti e Dorgali:

Autolinee ARST: 800865042 – sito internet www.arst.sardegna.it

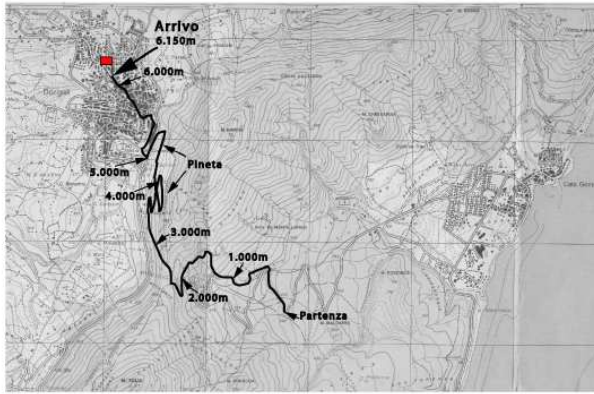
Autolinee F.lli Deplano: tel 0784/295030 ORE UFFICIO (08.30/13.00 – 15.30/19.00) – fax
0784/295247 www.deplanobus.it mail: fratelli.deplano@tiscali.it

Al fine di avere una prima impressione dei luoghi di svolgimento della gara Vi invitiamo a visitare i siti
www.dorgali.it www.atlantika.it www.sardegnaturismo.it www.isoladisardegna.com www.geodorgali.it
www.provincia.nuoro.it www.marenostrum.it

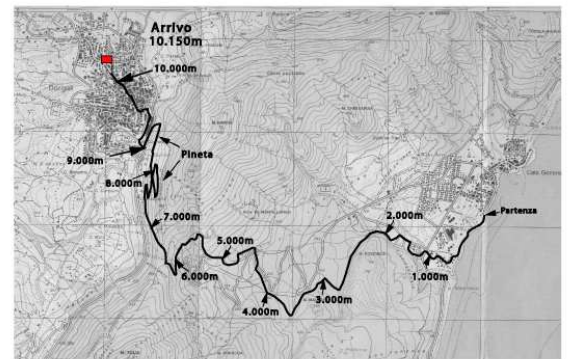
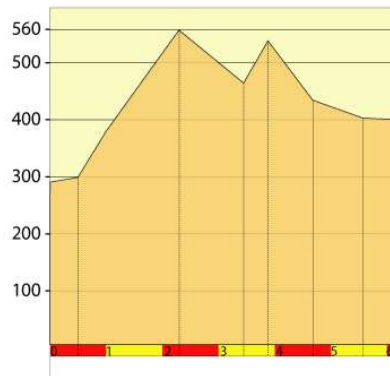
Vi invitiamo inoltre tutti gli amanti della corsa in montagna a visitare il sito internet
www.corsainmontagna.it

Per ulteriori informazioni 348/6513513 347/0513846



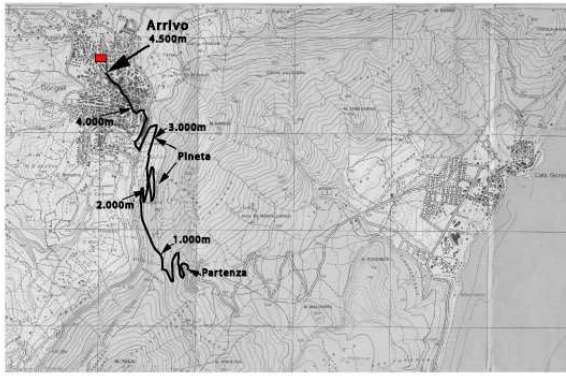


**Juniors Maschile - Amatori Maschile
Senior-Promesse Femminile
Km 6,150**



**Promesse, Master,
Senior Maschile
Km 10,150**





Juniores Femminile
Amatori Femminile
Km 4,500

