



L'ASD IL GIRASOLE PRESENTA



CON IL PATROCINIO DEL



COMUNE DI LATINA

IN COLLABORAZIONE CON



# II° ALBA RUN

## GARA PODISTICA 14 KM

### CAMMINATA SPORTIVA 5 KM WALKING AT SUNRISE

### PREMI ASSOLUTI DI SOCIETA' E DI CATEGORIA

# IN PISTA X CRESCERE

INCASSO DEVOLUTO A SOSTEGNO DELLA ASD "IL GIRASOLE"



La gara rientra nei festeggiamenti della Festa Parrocchiale "Maria Madre della Chiesa"



## ALBA RUN

# 21.07.2019 | h. 6.00 AM

**Ritrovo ore 5.30 AM**

**Piazzale Chiesa di "Maria Madre della Chiesa" Q4 Viale Paganini - LATINA**

Info: Patrizia 3207915541 - Federica 3283453206  
Iscrizioni: [andrezaccari@libero.it](mailto:andrezaccari@libero.it). E' possibile anche utilizzare il modulo di preiscrizione presente sul sito [www.azpodismo.it](http://www.azpodismo.it) seguendo le istruzioni.



# REGOLAMENTO II° ALBA RUN

## SI GAREGGIA IN SOLIDARIETÀ E PER SOLIDARIETÀ.

Il ritrovo è fissato per le ore 5.00 nel piazzale della chiesa di Maria Madre Della Chiesa (Q4) dietro Eurospin. Orario partenza gara di 14 km ore 6.00, la camminata di 5/6 km immediatamente dopo.

L'iscrizione è aperta a tutti gli atleti maggiorenni in regola con tesseramento Fidal, Opes o altri enti di promozione sportiva riconosciuti Coni e certificazione sanitaria nell'anno corrente.

**Possibilità di iscriversi fino a mezz'ora prima della partenza. Le iscrizioni si possono effettuare attraverso email: [andrezaccari@libero.it](mailto:andrezaccari@libero.it) oppure sul sito [azpodismo](http://azpodismo) seguendo istruzioni pagina, con lista iscritti e attestazione della regolarità della certificazione medica entro venerdì 19 luglio alle ore 20.00.**

**Il giorno della gara ci si può iscrivere ma senza pacco gara al costo di 7,00 euro. L'iscrizione gara è di 10.00 euro, con pacco garantito solo in preiscrizione. Saranno premiati i primi 3 classificati e le prime 3 classificate della classifica generale. Verranno inoltre premiati i primi 5 di categoria sia maschile che femminile a partire dalla maggiore età. È previsto ristoro finale e l'acqua in due punti di transito.**

**Il percorso è prevalentemente svolto su pista ciclabile con terreno stradale e sterrato, per questo motivo si richiede una maggiore accortezza agli atleti nel mantenere il lato di marcia!**

Il percorso sarà: Viale Paganini, Viale Pl. da Palestrina, Via Respighi, Via Nascosa, Via Del Lido ciclabile, giro di boa a Capoportiere, ciclabile Via Del Lido, ciclabile Vittime Della Strada, ciclabile Oasi Parco Susanna Guerrieri, ciclabile restrostante la chiesetta, arrivo a Maria Madre Della Chiesa.

**Prima della partenza ci sarà la benedizione degli atleti da parte del parroco Don Mario Sbarigia.**

Si ricorda che è una gara per solidarietà e vorremmo che questo sia lo spirito adatto per affrontarla.

**Il ricavato andrà come ogni anno ad aiutare la realizzazione delle vacanze dei ragazzi diversamente in gamba dell'associazione Il Girasole.** A tal proposito ringraziamo per averci aiutato anche lo scorso anno.

**La camminata sportiva non competitiva è di circa 5/6 km e vi sarà lungo il percorso un bel ristoro.**

**Il costo di iscrizione è di 5,00 euro.** Occorre prenotarsi; il pagamento avverrà la mattina stessa.

**Le iscrizioni inizieranno dal 3 giugno 2019.** Grazie per la vostra partecipazione e grazie agli sponsor affezionati all'iniziativa. I nostri ragazzi vi aspetteranno al traguardo con la loro medaglia!



**Questa locandina vale come ringraziamento per tutti coloro che partecipano sia come atleti che come sostenitori. Grazie ai ragazzi dell'associazione di volontariato "Realtà Comune", ai ragazzi amici di Manuela e al quartiere Monteverde - Colli Portuensi di Roma per aver adottato la causa.**



“Il Girasole”

Associazione Sportiva Dilettantistica



## **REGOLAMENTO**

**si gareggia in solidarietà e per solidarietà!**

## **“IN PISTA X CRESCERE”**

**21 luglio 2019**

L'Associazione ASD IL GIRASOLE in collaborazione con l'Ente di formazione sportiva OPES , organizza per Domenica 21 LUGLIO 2019 alle ore 6.00 , terza edizione dell'evento IN PISTA X CRESCERE, prima ALBA RUN, gara podistica di circa 14Km. Gara rientrante nei festeggiamenti parrocchiali di Maria Madre della Chiesa.

**Gara con finalità solidaristiche a sostegno dell'Associazione “Il girasole” senza fine di lucro**, per le iniziative e la vacanza dei ragazzi diversamente abili.

La gara si svolgerà nel seguente percorso: Viale Paganini, Viale Pierluigi da Palestrina, via Respighi, via Nascosa , via del Lido, Capoportiere giro di boa. Ritorno via del Lidopista ciclabile vittime della strada ,pista ciclabile Oasi Parco Verde Susetta Guerrini, pista ciclabile dietro chiesa Maria Madre della Chiesa.

**Il percorso è prevalentemente su pista ciclabile, con terreno stradale e sterrato, poiché si utilizza un'unica corsia si chiede agli atleti una maggiore accortezza nel mantenere il lato di marcia, inoltre si tratta di una gara di solidarietà, vorremmo che tale spirito fosse mantenuto anche in gara tra gli atleti stessi.**

Il percorso sarà interamente chiuso al traffico, segnalato con frecce e con presenza di personale di volontariato addetto al controllo , per un totale di circa 14 Km

**Il ritrovo è fissato** per le ore 5,00 presso il piazzale antistante la Chiesa di Maria Madre della Chiesa in Q4, viale Paganini.

### **Orario di partenza della gara podistica ore 6.00**

**ISCRIZIONE:** l'iscrizione è aperta a tutti gli atleti maggiorenni in regola con il tesseramento e la certificazione sanitaria per attività agonistica per l'anno 2018/2019 .Occorre essere tesserati OPES, FIDAL o altri enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI.

Sarà possibile iscriversi fino a mezz'ora prima della partenza.

**PREISCRIZIONE** :si potrà effettuare tramite:

[andrezaccari@libero.it](mailto:andrezaccari@libero.it)

oppure direttamente sul sito Azpodismo seguendo le istruzioni della pagina info



“Il Girasole”

Associazione Sportiva Dilettantistica

con la lista degli iscritti (nome cognome e data di nascita) e attestazione della regolarità della certificazione medica entro venerdì 19 luglio 2019 alle ore 20.00.

E' possibile iscriversi il giorno della gara a 7,00€ senza pacco gara.

**COSTO ISCRIZIONE:** l'iscrizione per la gara podistica è di 10,00€ con pacco gara garantito solo in preiscrizione..

### **PREMI ASSOLUTI:**

saranno premiati i primi 3 classificati e le prime 3 classificate della classifica generale.

**PREMI DI SOCIETA'** saranno premiate le prime tre società , con i seguenti premi:

1° società classificata – 20 pettorali omaggio.

2° società classificata – 50 pettorali omaggio.

3° società classificata – 10 pettorali omaggio con almeno 20 atleti arrivati.

### **PREMI DI CATEGORIA:**

**Uomini-** saranno premiati i primi 5 delle seguenti categorie : AB 20-25 UNICA; C 30; D 35; E 40; F 45; G 50; H 55; I 60; L 65; M 70 E ALTRE UNICA.

**Donne:** saranno premiate le prime 5 delle seguenti categorie : A B20-25 UNICA; C 30; D35; E 40; F 45; G 50; H 55; I 60 E ALTRE UNICA.

Ristoro finale

**MODALITA' DI PAGAMENTO** : Bonifico bancario intestato a : Associazione IL GIRASOLE -

**IBAN: IT76U083271470000000001038**

**PER INFO:** [ass.ilgirasolelatina@libero.it](mailto:ass.ilgirasolelatina@libero.it) , oppure i seguenti numeri

Patrizia 3207915541 - Federica 3283453206

in fede il presidente

Rosati Giovannina