



**10
NOVEMBRE
2019
PARTENZA
ORE 10**

**10
KM**

4A EDIZIONE POFI RUN

Il Giro dell'Ocaro

Ritrovo ore 8:00 Via Fontana - Pofi (FR)

2 giri da 5 km su percorso ondulato ma veloce

Pacco gara ai primi 200 iscritti

Premi per i/le primi/e 3 assoluti/e

Premi per i primi 5 di ogni categoria

Premiazione categoria "Inseparabili" (Team da 3)

Premiazione Donatori AVIS

Ricco ristoro come da tradizione pofana

Camminata non competitiva aperta a tutti

Info ed iscrizioni: 338 3446255 - asdpofofisportiva@gmail.com

L'Associazione PofiSportiva con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale, con la collaborazione del Comitato Provinciale Opes Latina organizza l'10 -11-19, la

4° EDIZIONE POFI RUN

“Il giro dell'Ocaro”

Gara podistica regionale sulla distanza di 10 km (2 giri) sotto l'egida dell'FIDAL

REGOLAMENTO:

Art. 1: La partecipazione è riservata:

- agli Atleti ITALIANI e STRANIERI tesserati FIDAL che abbiano compiuto il 18esimo anno di età, nel rispetto delle Norme per l'organizzazione delle Manifestazioni promulgate dalla FIDAL
- agli atleti tesserati per un Ente di Promozione (Sez. Atletica) che abbiano compiuto il 18esimo anno di età, nel rispetto di quanto stabilito dalle convenzioni FIDAL-EPS.

Art. 2: Le preiscrizioni, sia individuali, sia di squadra, al costo di 10,00 € a persona, dovranno pervenire entro e non oltre le ore 24:00 dell' 8-11-19 all'indirizzo asdpoportiva@gmail.com .

Le iscrizioni potranno invece essere effettuate fino alle ore 9:30 della giornata della gara al costo di 12,00 €. Le iscrizioni nella categoria INSEPARABILI (**art. 4bis**) devono avvenire entro e non oltre le ore 24:00 dell' 8-11-19.

(l'organizzazione si riserva di accettare le iscrizioni alla categoria INSEPARABILI la mattina della gara previo pagamento di 1,00 € supplementare a persona). Il pacco gara è garantito ai primi 200 iscritti. In tutti i casi la somma dovrà essere corrisposta il giorno della gara.

N.B.: Al momento dell' iscrizione alla gara gli Atleti devono esibire obbligatoriamente la tessera federale accompagnata dal tagliando rilasciato dalla FIDAL o Enti di Promozione sportiva - disciplina Atletica Leggera che ne attesta il tesseramento o il rinnovo per l'anno in corso e un documento d'identità. L'Atleta tesserato con un Ente di promozione sportiva, se al momento dell'iscrizione è sprovvisto della relativa tessera sociale non può essere ammesso alla gara.

Art. 3: Il ritrovo è fissato alle ore 08:00 in Via Fontana (Loc. Fontana Ocaro) a Pofi (FR).

La partenza è fissata alle ore 10:00. Il percorso, interamente asfaltato, presenta variazioni altimetriche per un totale di circa 50 m di dislivello a giro. Previsti 2 giri da 5 km.

Art. 4: Verranno premiati con premi in natura:

- i primi 3 assoluti maschili e femminili
- i primi 5 di ogni categoria maschile
- le prime 5 di ogni categoria femminile

- Categorie Maschili:

Promesse-Junior-senior-amatori 23-34 anni(cat.unica)

MM35 35-39 anni

MM40 40-44 anni

MM45 45-49 anni

MM50 50-54 anni

MM55 55-59 anni

MM60 60-64 anni

MM65 65-69 anni

MM70 70-74 anni

MM75 75-79 anni

MM80 80 e oltre

Categorie femminili

Promesse-Junior-senior-amatori 23-34 anni(cat.unica)

MF35 35-39 anni

MF40 40-44 anni

MF45 45-49 anni

MF50 50-54 anni

MF55 55-59 anni

MF60 60 anni e oltre

- Premiazioni squadre (almeno 20 arrivati, in caso di parità, prevale la squadra dell'atleta con la migliore posizione assoluta)

1. classificata: 15 gratuità atleti

2. classificata: 10 gratuità atleti

3. classificata: 5 gratuità atleti

- PREMI A SORTEGGIO TRA I NON PREMIATI NELLE CATEGORIE

- PREVISTA UNA CLASSIFICA AVIS

- PREMIAZIONE CLASSIFICA INSEPARABILI (art. 4 bis)

Art. 4 bis: verrà stilata una classifica degli INSEPARABILI, ovvero quelle squadre da 3 atleti (1 donna obbligatoria) della stessa società che arriveranno insieme sulla linea del traguardo. Il tempo massimo tra il primo ed il terzo del team non può superare i 5".

Art. 5: saranno previsti due rifornimenti al 2°/7° e al 4/9° km. E' previsto un ristoro finale. Si assicura l'assistenza medica con ambulanza provvista di defibrillatore.

Art.6: I reclami dovranno essere presentati per iscritto e consegnati, al giudice d'appello, entro 30 minuti dalla pubblicazione dei risultati accompagnati dalla tassa di 35,00 € che verrà restituita nel caso il reclamo venisse accolto.

Art.7: con l'iscrizione, i partecipanti dichiarano di conoscere ed accettare il presente regolamento, mentre per quanto non previsto valgono le norme federali e i regolamenti FIDAL.

Art.8:L'A.S.D. PofiSportiva, pur avendo cura della sicurezza della manifestazione, si solleva da ogni responsabilità in caso di incidenti, danni o infortuni che dovessero accadere a concorrenti, terzi o cose, prima durante e dopo la manifestazione.

Per informazioni: 3383446255 Adriano

Iscrizioni:asdpofisportiva@gmail.com

Web:www.pofisportiva.wordpress.com