

UN PO DI CORSA

BASE RUNNING ASD organizza in data 4 dicembre 2016 la 7^a edizione della ***Un Po di Corsa***, manifestazione regionale di corsa su strada di km 21 e km 40. Approvazione Fidal Piemonte n. 417/strada/2016 oro

Ritrovo dalle ore 8.00 presso il Palavela, Via Ventimiglia 145, Torino. Partenza ore 10.00 su C.so Unità d'Italia lato Palavela. Arrivo presso il Palavela.

Consegna pettorali al Palavela, sabato dalle ore 11 alle ore 19 e domenica dalle ore 8.00 alle ore 9.30

Possono partecipare alla sezione competitiva coloro che rientrino in una delle seguenti categorie:

- Atleti tesserati con società affiliate alla FIDAL nelle diverse categorie previste per l'anno 2016;
- Atleti tesserati EPS Ente di Promozione Sportiva convenzionato alla FIDAL nella categoria Seniores (dai 23 anni) per la disciplina dell'atletica leggera e con tessera di tipo agonistico in base alle norme della legge sulla tutela sanitaria dell'attività sportiva agonistica e nel rispetto delle convenzioni stipulate con la FIDAL. La partecipazione è subordinata alla presentazione di un certificato medico d'idoneità agonistica atletica leggera in corso di validità in Italia, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato in copia, agli atti della società organizzatrice di ciascuna manifestazione a cui partecipa.
- Atleti tesserati dei Dipartimenti e Cantoni firmatari della Convenzione "Atletica senza frontiere" dietro presentazione di un documento comprovante l'avvenuto tesseramento in corso di validità. Avranno diritto ad essere inseriti in una classifica unica generale e di categoria concorrendo al montepremi.
- Cittadini italiani e stranieri residenti in Italia limitatamente alle persone dai 20 anni in poi (1996) NON tesserati FIDAL né EPS, ma in possesso della RUNCARD. La partecipazione è subordinata alla presentazione di un certificato medico d'idoneità agonistica atletica leggera in corso di validità in Italia (in lingua italiana o in inglese), che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato in copia, agli atti della società organizzatrice di ciascuna manifestazione a cui partecipa. Questi atleti verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi.

Modalità d'iscrizione

Le iscrizioni alla 21km competitiva si chiuderanno mercoledì 30 novembre 2016. Oltre tale data non sarà possibile iscriversi. Per le corse non competitive (3km, 10km, 21km non competitiva) fino al raggiungimento del numero massimo dei partecipanti (a discrezione della società organizzatrice)

Le iscrizioni dovranno essere fatte preferibilmente on line con pagamento a mezzo carta di credito su www.unpodicorsa.it entro le ore 18.30 di mercoledì 30 novembre oppure presso:

BaseRunning - Corso Cairoli 28/C TORINO tel. 0118127745

BaseRunning Outlet - Corso Trapani 233 TORINO tel. 011334605

SportTown Lingotto - Via Nizza 262 TORINO tel. 0116635664

Il 3 e 4 dicembre 2016 al PALAVELA, negli orari consegna pettorali

Per la 3km oltre i sopra elencati punti sarà possibile iscriversi nei punti raccolta menzionati sul sito www.fondazioneforma.it.

Quote di iscrizione

Un Po di Corsa

Entro il 30 novembre 2016:

- 10km € 15,00
- 21km € 25,00

Il 3 e 4 dicembre 2016 al Palavela:

- 10km € 20,00
- 21km € 30,00

Il pagamento dell'iscrizione comprende il pacco gara, il ristoro all'arrivo, tutta l'assistenza, i rifornimenti in corsa, deposito borse, spogliatoi e docce presso la struttura del Palavela

Premiazioni

Alle ore 12.30 verranno premiati i primi 3 assoluti della categoria maschile e

femminile delle rispettive corse

SEZIONE NON COMPETITIVA

BASE RUNNING SRL in collaborazione con BASE RUNNING ASD organizza in data 4 dicembre 2016 la sezione non competitiva di km 10 e km 21 e la 3^a edizione di **Un Babbo Natale in Forma** di km 3

La **Un Po di Corsa** è aperta a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni alla data di svolgimento della corsa in condizioni psicofisiche idonee ad affrontare in autonomia ed integrità la prova di cui è chiesta l'iscrizione. I minori di età possono partecipare solo se accompagnati individualmente da un genitore o accompagnatore delegato dall'esercente la patria potestà e previa sottoscrizione della specifica sezione presente nel modulo di iscrizione.

Ritrovo presso il Palavela, Via Ventimiglia 145, Torino. Partenza ore 10.00 su C.so Unità d'Italia lato Palavela, arrivo presso il Palavela, possibilità di utilizzo della struttura per deposito borse, spogliatoi e docce.

Iscrizioni e consegna pettorali al Palavela, sabato dalle ore 11 alle ore 19 e domenica dalle ore 8.00 alle ore 9.30

I partecipanti alla prova di 21km non competitiva (compresi i non tesserati a società o federazioni sportive non esercitanti abitualmente attività agonistica ed iscritti in via occasionale all'evento *Un Po di corsa* settima edizione) devono essere muniti e consegnare all'organizzazione all'atto dell'iscrizione copia del certificato medico sportivo per l'attività agonistica all'atletica leggera (D.M. 18.02.1982 tab. B) in corso di validità alla data di svolgimento della corsa e riconosciuto dalla nazione di residenza.

Copia del certificato medico agonistico in corso di validità per la prova di 21km non competitiva dovrà essere presentata all'atto dell'iscrizione oppure nel caso di iscrizione on line inviata via e-mail all'indirizzo certificati@baserunningteam.it contestualmente all'iscrizione. La e-mail dovrà riportare nell'oggetto la dicitura "Certificato medico **Un Po di Corsa 2016**". Nel caso in cui il concorrente non fornisca il certificato medico sportivo, il pettorale non potrà essere consegnato e l'iscritto perderà il diritto di partecipare alla corsa senza diritto ad alcun rimborso della quota di iscrizione

Quote di iscrizione

Entro il 30 novembre 2016:

- 10km € 15,00
- 21km € 25,00

Il 3 e 4 dicembre 2016 al Palavela:

- 10km € 20,00
- 21km € 30,00

Un Babbo Natale in Forma è aperta a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni alla data di svolgimento della corsa/camminata. I minori di età possono partecipare alla manifestazione solo se accompagnati individualmente da un genitore o accompagnatore delegato dall'esercente la patria potestà e previa sottoscrizione della specifica sezione presente nel modulo di iscrizione.

Ritrovo presso il Palavela, Via Ventimiglia 145, Torino. Partenza ore 10.05 su C.so Unità d'Italia lato Palavela, arrivo presso il Piazza Polonia.

Iscrizioni e consegna pettorali al Palavela, sabato dalle ore 11 alle ore 19 e domenica dalle ore 8.00 alle ore 9.30

Quota di iscrizione

- 3km € 3,00