

# **REGOLAMENTO**

## **L'ETRUSCA 21k e RUNDAY 10k 22 Ottobre 2023**

La RunDay Ladispoli, in collaborazione con Etrusca ASD, organizza la Prima Edizione di L'ETRUSCA 21k che si terrà domenica 22 Ottobre 2023 con inizio alle ore 9:00  
Nell'ambito della 21 km, si terrà anche la Runday 10k

### **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE ATLETI TESSERATI IN ITALIA**

In base a quanto previsto dalle "Norme per l'organizzazione delle manifestazioni" emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone da 18 anni in poi (millesimo d'età) in possesso di uno dei seguenti requisiti:

1) Atleti tesserati per il 2022 per società affiliate alla FIDAL.

2) Atleti in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere), limitatamente alle persone da 20 anni in poi. La partecipazione è comunque subordinata:

a) o alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato, in copia, agli atti della Società organizzatrice. Il certificato medico per gli stranieri non residenti può essere emesso nel proprio paese, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana:

- ❖ visita medica;
- ❖ esame completo delle urine;
- ❖ elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo;
- ❖ spirometria.

b) o alla verifica da parte dell'organizzatore della validità di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera attraverso il database Runcard.

c) o alla verifica da parte dell'organizzatore della validità di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera attraverso l'app scaricata su qualsiasi mezzo elettronico.

3) Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di Runcard-EPS; la partecipazione è comunque subordinata, oltre che al possesso della "RUNCARD", alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità.

### **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE ATLETI NON TESSERATI IN ITALIA**

Possono partecipare gli atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia, limitatamente alle persone da 18 anni in poi (millesimo d'età) in possesso di uno dei seguenti requisiti:

1) Atleti con tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla IAAF.

All'atto dell'iscrizione dovranno in alternativa presentare: l'autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla World Athletics. L'autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale.

2) Atleti in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere), limitatamente alle persone da 20 anni in poi; la partecipazione è comunque subordinata, oltre che al possesso della "RUNCARD":

a) o alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato, in copia, agli atti della società organizzatrice di ciascuna manifestazione; il certificato medico per gli stranieri non residenti può essere emesso nel proprio paese, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana:

a) visita medica; b) esame completo delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria;

b) o alla verifica da parte dell'organizzatore della validità di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera attraverso il database Runcard.

c) o alla verifica da parte dell'organizzatore della validità di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera attraverso l'app scaricata su qualsiasi mezzo elettronico.

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

<b>L'ETRUSCA 21k</b>		
L'Etrusca 21Km è una gara podistica competitiva a carattere nazionale di 21 km di lunghezza. Completamente pianeggiante e su asfalto.		
1	Dal 01/04/2023 al 27/08/2023	€ 25
2	Dal 28/08/2023 al 15/10/2023	€ 30
3	Il 21/10/2023 presso Todaro Sport, Via A. Gramsci 5, Ladispoli	€ 40

  

<b>RUNDAY 10k</b>		
La Runday 10Km è una gara podistica competitiva a carattere nazionale di 10 km di lunghezza. Completamente pianeggiante e su asfalto.		
1	Dal 01/04/2023 al 27/08/2023	€ 12
2	Dal 28/08/2023 al 15/10/2023	€ 15
3	Il 21/10/2023 presso Todaro Sport, Via A. Gramsci 5, Ladispoli	€ 20

### ❖ LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE POTRÀ ESSERE SALDATA:

Tramite bonifico bancario sul conto intestato a: ETRUSCA ASD causale:

- "Iscrizione L'Etrusca / Runday e indicazione del gruppo sportivo" per le società
  - "Iscrizione L'Etrusca (e/o) Runday (specificando la scelta della gara alla quale si intende partecipare) e indicazione di nome e cognome dell'atleta" per i singoli
- IBAN: IT56R0306909606100000191162

Per coloro che s'iscrivono al prezzo agevolato di € 25,00 per la 21k e € 12,00 per la 10k il pagamento dovrà avvenire tassativamente entro il 27/08/2023.

Per coloro che s'iscrivono al prezzo di € 30,00 per la 21k e € 15,00 per la 10k il pagamento dovrà avvenire tassativamente entro il 15/10/2023, pena la cancellazione dell'iscrizione.

INVIARE COPIA AVVENUTO BONIFICO A [rundayladispoli@gmail.com](mailto:rundayladispoli@gmail.com)

### MODALITA' DI ISCRIZIONE:

1) PER I SINGOLI COMPILANDO IL FORM ON LINE SUL SITO

<https://runday.it/iscrizione-online-gara-podistica/>

2) PER LE SOCIETA' SCARICANDO IL MODULO EXCEL DAL SITO <https://runday.it>

**LE ISCRIZIONI SUL POSTO SARANNO POSSIBILI SOLO SABATO 21 OTTOBRE 2023 PRESSO TODARO SPORT (ORARIO NEGOZIO).**

**IN CONSIDERAZIONE DELLA DIFFICOLTA' DI GESTIONE DELLE ISCRIZIONI DELL'ULTIMA ORA, POTREBBE NON ESSERE GARANTITO IL PACCO GARA A CHI SI ISCRIVE SUL POSTO.**

**LE ISCRIZIONI ON LINE TERMINERANNO DOMENICA 15.10.2023 ALLE ORE 23:59**

**Non verranno accettate sostituzioni e/o cambi di gara a partire dal 15/10. Eventuali modifiche saranno considerate nuove iscrizioni**

**ATTENZIONE: All'iscrizione deve essere allegata la copia di avvenuto bonifico. Non saranno accettate iscrizioni prive della quota di partecipazione Verrà presa come data di riferimento iscrizione quella inserita nella contabile del bonifico effettuato.**

### RITIRO PETTORALI:

I pettorali potranno essere ritirati dai rappresentanti delle Società o dagli atleti presso Todaro Sport sito in Via A. Gramsci n. 5 a Ladispoli il 21/10/2023 dalle ore 10:00 alle ore 13:00 e dalle 16:30 alle 19:30  
Per i residenti fuori regione sarà possibile ( PREVIO AVVISO ) ritirare il pettorale zona di partenza la mattina stessa della gara fino alle ore 8:30

### PROGRAMMA:

ORE 7:00 Ritrovo in LUNGOMARE DEI NAVIGATORI ETRUSCHI ( MARINA DI CERVETERI )  
ORE 9:00 Partenza GARA COMPETITIVA Km 21  
ORE 9:15 Partenza GARA COMPETITIVA Km 10  
ORE 11:00 Premiazioni in ZONA PARTENZA/ARRIVO

**TEMPO LIMITE:** Il tempo limite per la gara competitiva 21K è stabilito in **3 ore**

### PERCORSO COMPETITIVO:

Il percorso di 21km completamente pianeggiante, **GIRO UNICO**  
Il percorso di 10 km completamente pianeggiante, **GIRO UNICO**

### SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione comprende:

- Pettorale di gara;
- Assistenza medica durante la manifestazione;
- Ristori lungo il percorso (**km 5, 10, 15, per l'Etrusca 21k, km 5 per Runday 10k**) e ricco ristoro a fine gara;
- Maglia tecnica Craft;
- Cronometraggio con sistema Chip "usa e getta" al pettorale;
- Medaglia di partecipazione;
- Pacco gara;
- Deposito borse **custodito**
- 

### PREMI:

#### 21k

- ✓ ASSOLUTI MASCHILE primi 3
- ✓ ASSOLUTI FEMMINILE prime 3

#### 10k

- ✓ ASSOLUTI MASCHILE primi 3
- ✓ ASSOLUTI FEMMINILE prime 3

### PREMI CATEGORIE:

#### SARANNO PREMIATI I PRIMI 3 CLASSIFICATI DELLE SEGUENTI CATEGORIE:

**MASCHILI:** 18 – 34 ANNI, MASTER 35, MASTER 40, MASTER 45, MASTER 50, MASTER 55, MASTER 60, MASTER 65, MASTER 70

**FEMMINILI:** UNDER 35, MASTER 35 , MASTER 40-44, MASTER 44-49, MASTER 50/60, OVER 60

#### PREMI DI SOCIETÀ

È previsto un rimborso alle società classificate con almeno :

**80 atleti ARRIVATI 21/10K € 400.00**

**50 atleti ARRIVATI 21/10K € 300.00**

**30 atleti ARRIVATI 21/10K € 150.00**

### CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche è a cura di DREAM RUNNERS; le stesse sono convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello.

**Non saranno classificati gli atleti iscritti ad una gara che ne completeranno una diversa.**

### MEDAGLIA DI PARTECIPAZIONE

Verrà consegnata a tutti i finisher della 21k e della 10k.

**SERVIZIO FOTOGRAFICO**

Sarà gestito da FOTO4GO e potrete scaricare le foto direttamente online.

**RECLAMI**

Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I.

**AVVERTENZE FINALI**

*Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara, dopo averne dato comunicazione e ottenuto approvazione dalla FIDAL. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del G.G.G. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti oppure saranno riportate sul sito internet*

<https://runday.it>

**INFO GARA:**

328 808 8738 – 338 231 2031– [rundayladispoli@gmail.com](mailto:rundayladispoli@gmail.com)

<https://runday.it>