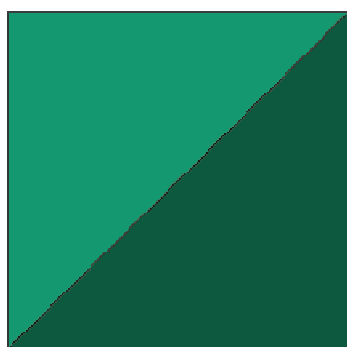
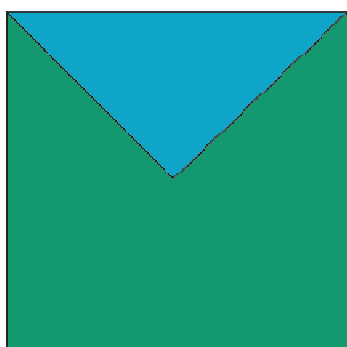
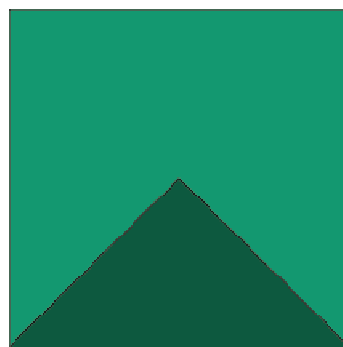
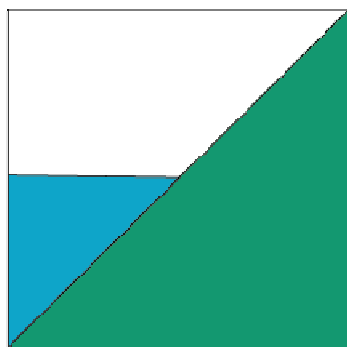
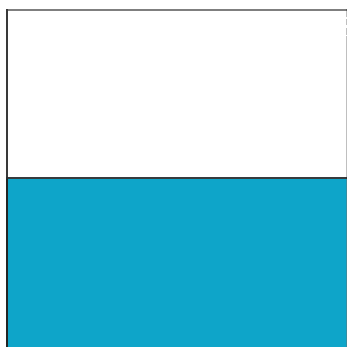




**Mare**  
**Montagna**

**2018**



**23 SETTEMBRE 2018**  
**DORGALI (NU)**



**Gara Nazionale di Corsa in Montagna**  
**Valida come Campionato Regionale Individuale di corsa in Montagna**  
**delle categorie Junior, Promesse, Senior Maschili e Femminili**

- La Polisportiva Gonone Dorgali, con l'approvazione della FIDAL e in collaborazione col Comune di Dorgali, organizza la XXIV Edizione della "Mare-Montagna" Gara Nazionale di Corsa in Montagna.
- La gara avrà luogo domenica 23 Settembre 2018 a Dorgali (NU).
- La partecipazione è aperta a tutti gli atleti delle categorie Junior, Promesse, Senior Maschili e Femminili regolarmente tesserati FIDAL per l'anno 2018. Possono partecipare inoltre tutti coloro che non essendo tesserati FIDAL, sono tesserati RUNCARD o RUNCARD/EPS e siano in possesso del certificato medico sportivo di idoneità all'attività agonistica settore Atletica Leggera. Il requisito della regolarità della certificazione medica deve essere posseduto al momento della scadenza delle iscrizioni e avere validità almeno fino al giorno della gara.

**Sono inoltre previste:**

- **gare su strada per categorie giovanili che si svolgeranno per le vie del centro di Dorgali;**
- **una corsa/passeggiata non competitiva per adulti che prenderà il via dalla stessa partenza prevista per le categorie Junior Maschile e Femminile.**
- 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 Promesse e Senior Maschile e Femminile avverrà dal lungomare di Cala Gonone, per le altre categorie le partenze saranno dislocate lungo il percorso o in punto vicino 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 FIDAL dovrà essere effettuata come di consueto, on line sul sito della FIDAL [www.fidal.it](http://www.fidal.it)

Per gli atleti tesserati RUNCARD o RUNCARD/EPS l'iscrizione dovrà avvenire con modalità e-mail inviando copia del certificato medico e tessera a [schirrupietro@tiscali.it](mailto:schirrupietro@tiscali.it)

**A richiesta dovranno essere presentati gli originali di detti documenti al momento del ritiro del numero di gara.**

*Sul posto verranno accettate iscrizioni come previsto dal deliberato dal Consiglio Regionale Sardo.*

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore 21:00 del giorno 19 Settembre 2018 .

La tassa d'iscrizione per gli Atleti delle categorie Junior, Promesse Senior e per i partecipanti alla gara/passeggiata non competitiva è di € 10,00

La tassa d'iscrizione per gli Atleti delle categorie Esordienti, Ragazzi, Cadetti, € 1,00 (tassa Federale)

La tassa d'iscrizione per gli Atleti delle categorie Allievi è di € 3,00 (tassa Federale)

- Ritiro dei numeri di gara: domenica 23 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.

**- Per il trasferimento degli atleti da Dorgali ai punti di partenza è previsto il servizio navetta a cura dell'organizzazione.**

L'organizzazione metterà a disposizione degli atleti servizi igienici nell'area del ritrovo e segreteria di gara.

- La partenza in contemporanea delle gare è prevista per le ore 10:30.

- Il tempo massimo consentito per le gare competitive 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 – SM Uomini Km. 10,150

PROMESSE – SENIOR – SF Donne Km. 10,150

JUNIOR Uomini Km. 6,150

JUNIOR Donne Km. 6,150

P R E M I – B.V.\*

**Classifica unica Atleti: Promesse+Senior Uomini gara Km. 10,150**

**Primi 10 atleti uomini giunti al traguardo indipendentemente dalla categoria di appartenenza:**

1° B.V. € 200 - 2° B.V. € 170 - 3° B.V. € 140 - 4° B.V. € 100 - 5° B.V. € 90 - 6° B.V. € 80 - 7° B.V. € 70 - 8° B.V. € 60 - 9° B.V. € 50 - 10° B.V. € 50

**Premi riservati agli Atleti italiani uomini FIDAL giunti al traguardo indipendentemente dalla categoria di appartenenza (tale premio si andrà ad aggiungere all'eventuale altro premio di classifica vinto):**

1° B.V. € 100 - 2° B.V. € 80 - 3° B.V. € 60

**I PRIMI 10 CLASIFICATI UOMINI, AI FINI DELLE PREMIAZIONI CON B.V., NON SARANNO PREMIATI NELLA PREMIAZIONE DI CATEGORIA, FATTO SALVO L'EVENTUALE DIRITTO AL TITOLO E ALLA MAGLIA DI CAMPIONE REGIONALE.**

**Classifica unica Atlete : Promesse+Senior donne gara Km. 10,150**

**Prime 10 atlete donne giunte al traguardo indipendentemente dalla categoria di appartenenza:**

1° B.V. € 200 - 2° B.V. € 170 - 3° B.V. € 140 - 4° B.V. € 100 - 5° B.V. € 90 - 6° B.V. € 80  
7° B.V. € 70 - 8° B.V. € 60 - 9° B.V. € 50 - 10° B.V. € 50

**Premi riservati alle Atlete italiane donne FIDAL giunte al traguardo indipendentemente dalla categoria di appartenenza (tale premio si andrà ad aggiungere all'eventuale altro premio di classifica vinto):**

1° B.V. € 100 - 2° B.V. € 80 - 3° B.V. € 60

**LE PRIME 10 CLASIFICATE DONNE, AI FINI DELLE PREMIAZIONI CON B.V., NON SARANNO PREMIATE NELLA PREMIAZIONE DI CATEGORIA, FATTO SALVO L'EVENTUALE DIRITTO AL TITOLO E ALLA MAGLIA DI CAMPIONESSA REGIONALE.**

**Junior Uomini:**

1° B.V. € 70 - 2° B.V. € 60 - 3° B.V. € 50 - 4° B.V. € 50 - 5° B.V. € 50

**(premi riservati agli atleti italiani Junior uomini):**

1° B.V. € 40 - 2° B.V. € 30 - 3° B.V. € 20

**Junior Donne:**

1° B.V. € 70 - 2° B.V. € 60 - 3° B.V. € 50 - 4° B.V. € 50 - 5° B.V. € 50

**(premi riservate alle atlete italiane Junior donne):**

1° B.V. € 40 - 2° B.V. € 30 - 3° B.V. € 20

**\* Nota Bene: In merito al diritto e alle esclusioni dalla premiazione con B.V. si richiama espressamente quanto previsto dall'articolo 38 della norme per l'organizzazione delle manifestazione FIDAL al link:**

[http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2018/10.Norme\\_Organizzazione\\_Manifestazioni\\_2018\\_1rev.pdf](http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2018/10.Norme_Organizzazione_Manifestazioni_2018_1rev.pdf)

**Inoltre: PREMI DI CATEGORIA, fatto salvo quanto già specificato precedentemente:**

**Promesse, Senior Uomini SM23 e Donne SF23:** I primi cinque classificati: premio con prodotti locali.

**Senior SM/SF 35 ed oltre:** I primi cinque classificati di ogni fascia d'età: premio con prodotti locali.

---

Ogni partecipante che terminerà la gara nelle categorie Junior, Promesse, Senior corsa/passeggiata non competitiva per adulti, riceverà inoltre una bottiglia di vino di Dorgali e una maglia tecnica da running, riconsegnando il numero di gara dopo il traguardo.

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 [www.fidal.it](http://www.fidal.it)

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore 24:00 del giorno 20 Settembre 2018.

Ritiro dei numeri di gara: domenica 9 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. 6150 \*

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

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

**AL TERMINE DI GARE E PREMIAZIONI AI PARTECIPANTI VERRA' OFFERTO UN PASTO A CURA DELL'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.

Il tempo di percorrenza da Cagliari a Dorgali è di circa 2 ore e 30 minuti.

Al fine di agevolare le società e gli atleti e accompagnatori, per informazioni sulle strutture convenzionate vi invitiamo a contattare i numeri 347/0514846 e 348/6514514.

Per informazioni su contatti e costi relativi a soggiorno in agriturismo e bed & breakfast per atleti e accompagnatori, vi invitiamo a contattare la PRO LOCO al numero 0784/96243 oppure a contattarci ai numeri 347/0514846 348/6514514.

Per chi fosse interessato a effettuare escursioni e visite guidate nel nostro territorio vi consigliamo di contattare la COOP.GHIVINE [www.ghivine.com](http://www.ghivine.com) [ghivine@tiscali.it](mailto:ghivine@tiscali.it)

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](http://www.geasar.it) (il sito dell'aeroporto di Olbia)

Compagnia Aerea AIR ITALY: – sito internet [www.airitaly.com](http://www.airitaly.com)

Compagnia Aerea EASYJET: – sito internet [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com)

Compagnia aerea VOLOTEA: - sito internet [www.volotea.com](http://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](http://www.cagliariairport.com) (il sito dell'aeroporto di Cagliari)

Compagnia Aerea ALITALIA: – sito internet [www.alitalia.com](http://www.alitalia.com)

Compagnia Aerea RYAN AIR: – sito internet [www.ryanair.it](http://www.ryanair.it)

Compagnia Aerea EASYJET: – sito internet [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com)

Compagnia aerea VOLOTEA: - sito internet [www.volotea.com](http://www.volotea.com)

### 3. Per arrivi/partenze in nave consultare:

Compagnia di navigazione Tirrenia: 892.123 – sito internet [www.tirrenia.it](http://www.tirrenia.it)

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

Compagnia di navigazione Grimaldi – sito internet [www.grimaldi-lines.com](http://www.grimaldi-lines.com)

(Partenze da Genova per Porto Torres)

Compagnia di navigazione Moby – sito internet [www.moby.it](http://www.moby.it)

(Partenze da Genova e Livorno per Olbia)

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

Autolinee ARST: 800865042 – sito internet [www.arst.sardegna.it](http://www.arst.sardegna.it) [informazioni@arst.sardegna.it](mailto:informazioni@arst.sardegna.it)

Autolinee F.lli Deplano: tel 0784/295030 ORE UFFICIO (08.30/13.00 – 15.30/19.00) – fax

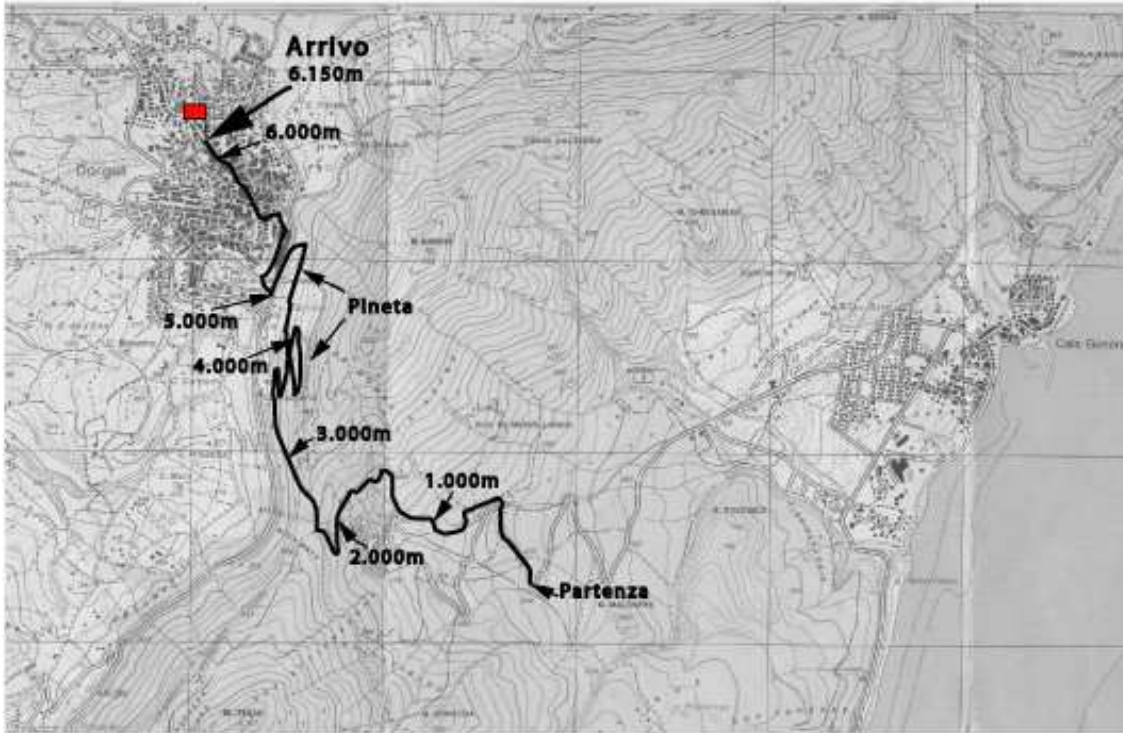
0784/295247 [www.deplanobus.it](http://www.deplanobus.it) mail: [fratelli.deplano@tiscali.it](mailto:fratelli.deplano@tiscali.it)

invitiamo inoltre tutti gli amanti della corsa in montagna a visitare il sito internet [www.corsainmontagna.it](http://www.corsainmontagna.it)

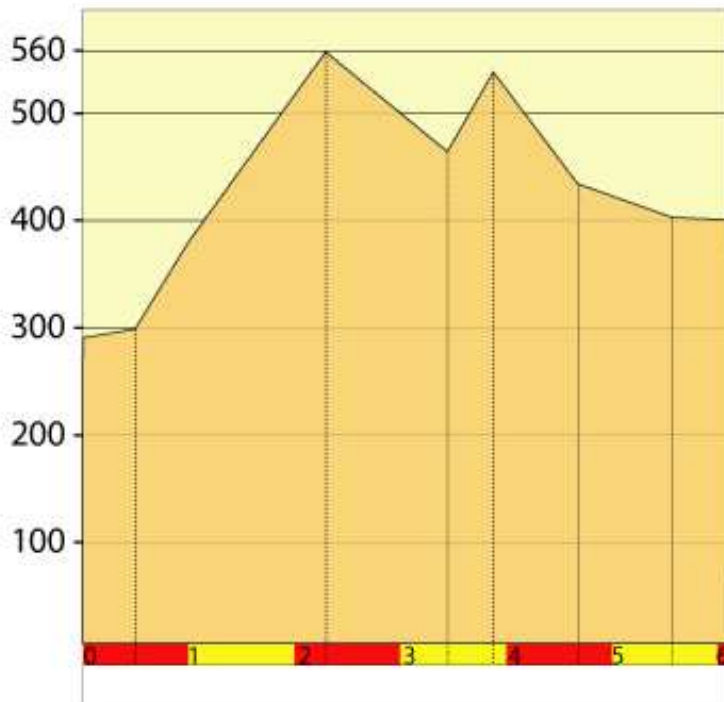
Per ulteriori informazioni 348/6512512 347/0512846



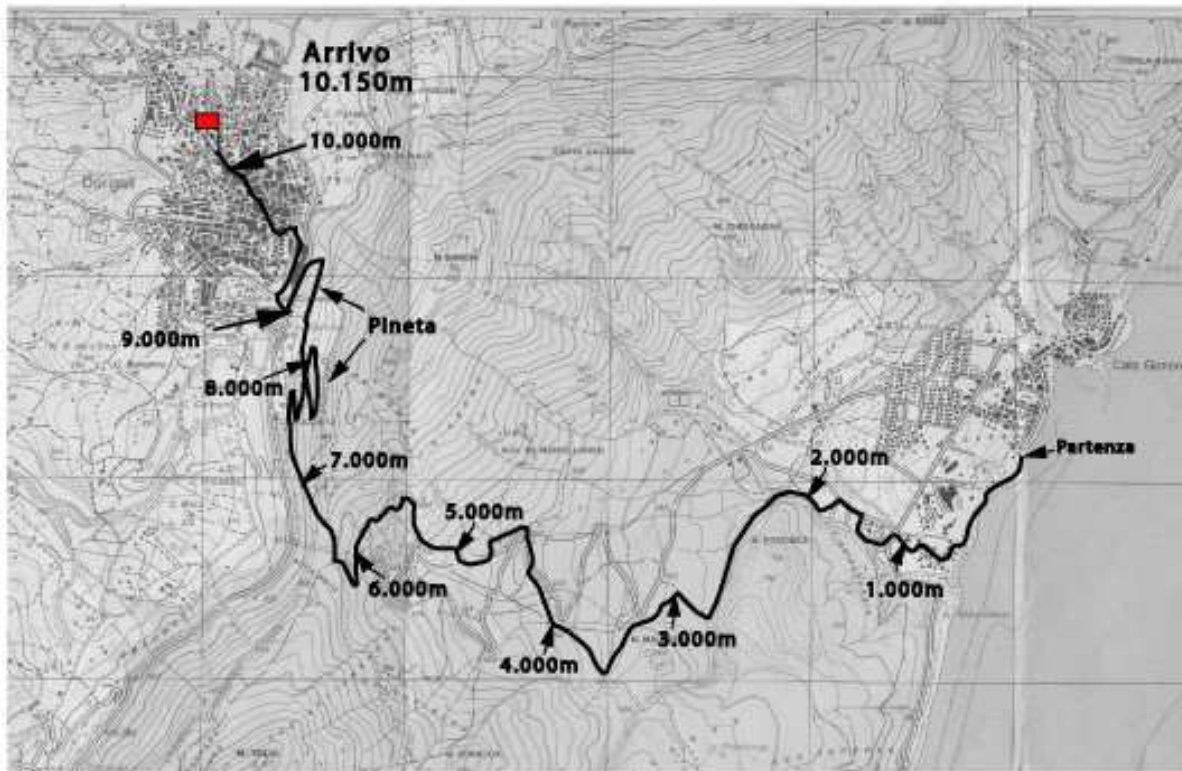
## JUNIOR MASCHILI E FEMMINILI



**Km 6,150**



# PROMESSE – SENIOR - MASTER MASCHILI E FEMMINILI



**Km 10,150**

