

# 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.