



Legenda cartina

- ★ Partenza e arrivo percorsi
- 1 Posteggio Piazzora (Gravesano)
- 2 Posteggio Via Curtora (Gravesano)
- 3 Posteggio Sala Aragonite (Manno)
- 4 Posteggio Municipio di Gravesano
- 1 Spogliatoi Sala Aragonite (Manno)
- 2 Spogliatoi Scuole Medie di Gravesano
zona ritiro pettorali, cucina e buvette

Percorso

- ✓ La categoria "walking e nordic walking" svolge una corsa di 6.6 km, su un percorso di 3.3 km da ripetere 2 volte;
- ✓ La categoria "giovanili" varia da 0.2 a 2.8 km, a dipendenza dell'età;
- ✓ Le categorie "adulti" svolgono una corsa di 10 km, su un percorso di 3.3 km da ripetere 3 volte;
- ✓ La categoria "popolari" svolge un solo giro del percorso, pari a 3.3 km.

Il tracciato si snoda sul territorio di Gravesano (luogo di partenza e arrivo), Manno e Bedano.

Come raggiungerci

- ✓ Seguire indicazioni per Ponte Tresa quindi, al semaforo subito dopo il cavalcavia sull'autostrada, prendere a destra per Manno-Gravesano; alla seconda rotonda, direzione Gravesano, in seguito seguire i cartelli della manifestazione che vi condurranno fino al punto di incontro, situato sul sedime delle Scuole Medie di Gravesano.
- ✓ Dalla cantonale: seguire indicazioni per Gravesano, in seguito i cartelli della manifestazione.



Main sponsor Banca Raiffeisen del Vedeggio

Official sponsors AIL
Comuni di Bedano, Gravesano e Manno
Fratelli Albertolli SA

Pool sponsor Comuni di Cadempino e Lamone

Sostenitori Colorlito
Melago SA
Nahrin
Pubblicità Sacchi



RAIFFEISEN

25.05.2014

www.gravesanorunning.ch



ora	categoria	età	km	
08.30	Walking	età libera	0.6 km	2 giri percorso grande
08.35	Nordic walking	età libera	0.6 km	2 giri percorso grande

Categorie Giovanili

09.40	piccoli/e	dal 2009	0.2 km	
09.55	bambini/e	2008-2006	0.6 km	
10.10	ragazzi/e	2005-2003	1.4 km	1 giro percorso piccolo
10.30	giovani M/W	2002-1999	2.8 km	2 giri percorso piccolo

- ✓ Coppa ai primi 3 classificati di ogni categoria
- ✓ Medaglia ricordo a tutti i partecipanti

Categorie Adulti

11.15	Ufficiali Asti	1998 e prima	10 km	3 giri percorso grande
11.15	popolari	libera	3.3 km	1 giro percorso grande
13.15	premiazione			

Tassa e termini di iscrizione

Walking e nordic walking	✓ Fr. 10.- fino al 15.05 ✓ Fr- 20.- sul posto, fino a 30 min. dalla partenza
Categorie Giovanili	✓ Gratis fino al 15.05 ✓ Fr- 10.- sul posto, fino a 30 min. dalla partenza
Categorie Adulti	✓ Fr. 15.- fino al 15.05 ✓ Fr- 25.- sul posto, fino a 30 min. dalla partenza
Info e iscrizioni	www.gravesanorunning.ch

Dalle ore 12.00 intrattenimento e maccheronata gratuita per i partecipanti

Comitato

Presidente	Romaneschi Sergio
Percorso e gara	Rusca Flavio
Segretariato	Casartelli Morena
Promozione e media	Testorelli Alain
Finanze	Marcheggiani Daniel
Sussistenza, buvette	FC Gravesano-Bedano
Volontari	Zappelloni Lorenzo
Polizia	Guercilena Oliver
Revisori conti	Fasola Andrea e Jardini Marco
Gestione Web	Puricelli Christian

Saluto del presidente

Gravesano Running Day si presenta per la sua quarta edizione. Una corsa che si inserisce all'interno del programma cantonale delle gare podistiche dell'Associazione Sportiva Ticinese e che cresce di anno in anno.

Lo scopo principale della manifestazione, oltre che attirare i numerosi podisti ticinesi e altri, è quello di coinvolgere la popolazione locale con una corsa popolare, una corsa per bambini, una maccheronata e un pomeriggio ricreativo.

Per meglio coinvolgere i bambini è prevista una collaborazione con le scuole, questo per favorire lo sport a livello giovanile, presupposto fondamentale per noi organizzatori. Il comitato esecutivo, visti i successi delle precedenti edizioni, ha voluto accettare la sfida anche per il 2014, questo anche visto l'interesse del pubblico e la numerosa partecipazione di atleti e bambini, in maggior parte dei comuni di Bedano, Manno e Gravesano.

Un invito particolare a tutti coloro che desiderano mettersi a disposizione quale volontari per l'organizzazione o la sicurezza sul percorso a contattare il responsabile dei volontari Zappelloni Lorenzo (Tel. 079 621 27 47 oppure semperfidelis@bluewin.ch).

Un grazie particolare agli sponsor, ai sostenitori, ai volontari e ai membri di comitato per tutto quello che avete fatto e che farete a favore di questa bella manifestazione popolare sportiva.

Il presidente
Sergio Romaneschi

Regolamento

Premessa	Come base fa stato il regolamento Podistico Cantonale dell'Associazione Sportiva Ticinese.	
1 Iscrizione e pagamento	Online sul sito www.gravesanorunning.ch fino alle 24.00 del 15.5, pagamento tramite carta di credito CHF (Visa/Mastercard), oppure con polizza di versamento per: Banca Raiffeisen del Vedeggio 6929 Gravesano, conto 69-7333-5 a favore di IBAN CH70 8028 3000 0062 5928 4 - Associazione Gravesano Running 6929 Gravesano	
2 Tassa d'iscrizione/termini	Walking e nordic walking	Fr 10.- per le iscrizioni avvenute entro il 15.5 Fr 20.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza (1999 e più giovani) gratis fino al 15.5.
	Categorie Giovanili	Fr 10.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza
	Categorie Adulti	Fr 15.- per le iscrizioni avvenute entro il 15.5 Fr 25.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza
3 Ritrovo e partenza	Il 25.5.2014 alle Scuole medie di Gravesano.	
4 Categorie	Walking e nordic walking	M/W età libera 6.6 km, 2 giri percorso grande
	Categorie Giovanili	piccoli/e dal 2009 0.2 km bambini/e 2008-2006 0.6 km ragazzi/e 2005-2003 1.4 km, 1 giro percorso piccolo giovani M/W 2002-1999 2.8 km, 2 giri percorso piccolo
	Categorie Adulti	ufficiali ASTI M/W, 1998 e prima M U20, 1998-1995 10 Km, 3 giri percorso grande M 20, 1994-1975 10 Km, 3 giri percorso grande M 40, 1974-1965 10 Km, 3 giri percorso grande M 50, 1964-1955 10 Km, 3 giri percorso grande M 60, 1954 e prima 10 Km, 3 giri percorso grande W, 1998-1975 10 Km, 3 giri percorso grande W 40, 1974-1965 10 Km, 3 giri percorso grande W 50, 1964 e prima 10 Km, 3 giri percorso grande popolari M/W (età libera) 3.3 Km, 1 giro percorso grande
5 Ritiro pettorali	Sul posto dalle ore 07.00 fino a 30 minuti prima della partenza della propria categoria.	
6 Orari di partenza	Ore 08.30: walking - 08.35: nordic walking	Ore 10.10: ragazzi/e (2003-2005) Ore 09.40: piccoli/e (2009 e più giovani) Ore 10.30: giovani M/W (1999-2002) Ore 09.55: bambine/e (2006-2008) Ore 11.15: ufficiali ASTI + popolari (1998 e prima)
7 Rifornimenti	Il rifornimento avviene al passaggio di ogni giro, in zona partenza/arrivo.	
8 Cronometraggio	Da parte di AS Pro Sport GmbH, 8606 Nänikon.	
9 Assicurazioni	A carico di ogni partecipante. La società organizzatrice declina ogni responsabilità per incidenti, danni e furti che potrebbero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione.	
10 Spogliatoi	Presso Scuole Medie Gravesano e Sala Aragonite a Manno; separati donne e uomini.	
11 Classifiche e reclami	Eventuali reclami inerenti le classifiche sono da inoltrare al direttore di gara al più tardi 30 minuti dopo l'esposizione delle stesse, dietro versamento di una cauzione di fr 20.- che sarà restituita in caso di accettazione del reclamo. Il reclamo viene valutato dal comitato esecutivo. Vedi anche www.gravesanorunning.ch	
12 Premi e premiazioni	Sono premiati i primi 3 classificati di ogni categoria e la squadra più numerosa presente; inoltre premio ricordo a tutti e premi speciali. Saranno premiati solo i presenti sul posto, nessun invio a assenti.	
13 Servizio Sanitario	Alla partenza e lungo il percorso.	
14 Prescrizioni varie	Gli animali domestici non sono ammessi durante le competizioni o le gare.	
15 Organizzazione	Associazione Gravesano Running, Via Istituto Rusca 13, 6929 Gravesano, info@gravesanorunning.ch Direttori di gara: Testorelli Alain e Romaneschi Sergio (079 211 69 82).	