



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 Scuole di 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 ALL, Clinica Ars Medica, Comuni di Bedano, di Gravesano e di Manno, Emil Frey SA Noranco, Fratelli Albertolli SA, Helsana, MTF Business Solutions SA

Pool sponsor Comuni di Cadempino e di Lamone

Sostenitori colorlito.ch, Ente Turistico del Luganese, Helvetia, Migros Ticino, Promeng SA, Pubblicità Sacchi, Sponser Sport Food

Pubblicità Sacchi



RAIFFEISEN

24.04.2016

www.gravesanorunning.ch



Categorie Walking e Nordic Walking

ora	categoria	età	km	
08.15	Walking	età libera	6.6 km	2 giri percorso grande
08.20	Nordic Walking	età libera	6.6 km	2 giri percorso grande

Categorie Giovanili

09.40	Piccoli/e	dal 2011	0.2 km	
09.55	Bambini/e	2010-2008	0.6 km	
10.10	Ragazzi/e	2007-2005	1.4 km	1 giro percorso piccolo
10.30	Giovani M/W	2004-2001	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	2000 e prima	10 km	3 giri percorso grande
11.15	Popolari	età libera	3.3 km	1 giro percorso grande

13.15 Sorteggio e premiazioni

Tassa e termini di iscrizione

Walking e Nordic Walking	✓ Fr. 10.- fino al 14 aprile ✓ Fr. 20.- sul posto, fino a 30 min. dalla partenza
Categorie Giovanili	✓ Gratis fino al 14 aprile ✓ Fr. 10.- sul posto, fino a 30 min. dalla partenza
Categorie Adulti	✓ Fr. 15.- fino al 14 aprile ✓ 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 e Quattropiani Renzo
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 sesta 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 2016, 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.

Invito calorosamente tutti coloro che desiderano mettersi a disposizione come volontari per l'organizzazione o la sicurezza sul percorso, a contattare il responsabile Zappelloni Lorenzo (Tel. 079 621 27 47 oppure semperfidelis@bluewin.ch).

Un grazie particolare allo sponsor principale Raiffeisen, agli altri 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

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 14 aprile, pagamento tramite carta di credito CHF (Visa, Mastercard, etc.), o apposita polizza di versamento e Postfinance. Con l'iscrizione l'atleta dichiara di accettare il regolamento dell'organizzatore e si assume ogni responsabilità per qualsiasi genere di danni. L'atleta si dichiara d'accordo che i suoi dati personali vengano utilizzati per tutti gli scopi legati alla manifestazione.		
2 Tassa iscrizione e termini	Walking e Nordic Walking	Fr. 10.- per le iscrizioni avvenute entro il 14 aprile Fr. 20.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza	Categorie Giovanili (2001 e più giovani) gratis fino al 14 aprile Fr. 10.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza
	Categorie Adulti	Fr. 15.- per le iscrizioni avvenute entro il 14 aprile Fr. 25.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza	Pettorale personalizzato unicamente per chi si iscrive entro il 14 aprile, ore 24.00.
3 Ritiro e partenza	Il 24.04.2016 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 2011 Bambini/e 2010-2008 Ragazzi/e 2007-2005 Giovani M/W 2004-2001 NB: solo nella categoria "Piccoli" i genitori che lo desiderano possono seguire i bambini sul percorso, senza intralciare la corsa di chi gareggia da solo.	0.2 km 0.6 km 1.4 km, 1 giro percorso piccolo 2.8 km, 2 giri percorso piccolo
	Categorie Adulti	Ufficiali ASTI M/W, 2000 e prima U20 M/W, 2000-1997 M 20 e W 20, 1996-1977 M 40 e W 40, 1976-1967 M 50, 1966-1957 M 60, 1956 e prima W 50, 1966 e prima Popolari M/W (età libera)	10 Km, 3 giri percorso grande 10 Km, 3 giri percorso grande 10 Km, 3 giri percorso grande 10 Km, 3 giri percorso grande 10 Km, 3 giri percorso grande 10 Km, 3 giri percorso grande 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 08.15: Walking - 08.20: Nordic Walking Ore 09.40: Piccoli/e (2011 e più giovani) Ore 09.55: Bambini/e (2010-2008)	Ore 10.10: Ragazzi/e (2007-2005) Ore 10.30: Giovani M/W (2004-2001) Ore 11.15: Ufficiali ASTI + Popolari (2000 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	Scuole Medie Gravesano e Scuole di 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	Premi ai primi 3 classificati di ogni categoria e alla squadra più numerosa presente; premio ricordo a tutti e premi speciali; 3 premi a sorteggio per le categorie Walking e Nordic Walking. Saranno premiati solo i presenti sul posto, nessun invio agli assenti.		
13 Servizio sanitario	Servizio sanitario alla partenza e lungo il percorso.		
14 Prescrizioni varie	Gli animali domestici non sono ammessi durante le competizioni o le gare.		
15 Trattamento dati	L'organizzazione, salvo dissenso scritto da parte del partecipante, si riserva il diritto di pubblicare in internet le fotografie scattate nel corso della manifestazione e di utilizzare i dati personali forniti al momento dell'iscrizione per scopi legati all'evento.		
16 Mancata partecipazione	Nessun rimborso della tassa di iscrizione.		
17 Organizzazione	Associazione Gravesano Running, Via Istituto Rusca 13, 6929 Gravesano, info@gravesanorunning.ch, www.gravesanorunning.ch Direttori di gara: Testorelli Alain e Romaneschi Sergio (079 211 69 82).		

Estratto dal regolamento

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta
Einzahlung für / Versement pour / Versamento per
Banca Raiffeisen del Vedeggio
6929 Gravesano

Zugunsten von / En faveur de / A favore di
CH/70 8028 3000 0062 5928 4
Associazione Gravesano Running
Via Istituto Rusca 13
6929 Gravesano

Konto / Compte / Conto 69-7333-5
CHF

Die Annahmestelle
L'office de dépôt
L'ufficio d'accettazione

303

Zugunsten von / En faveur de / A favore di
CH/70 8028 3000 0062 5928 4
Associazione Gravesano Running
Via Istituto Rusca 13
6929 Gravesano

Konto / Compte / Conto 69-7333-5
CHF

Einbezahlte von / Versé par / Versato da

Zahlungsweg / Motif versement / Motivo versamento
Nationalität / Nationalität
Anno di nascita / Geburtsjahr
Categoria / Kategorie
 Uomini / Männer Donne / Frauen

Cognome / Nome
Name / Vorname
Società / Club
Verein / Club
Via
Strasse
NPA Luogo
PLZ Ort
E-mail
Natel

Einbezahlte von / Versé par / Versato da

00000000002830000062592848+
078028363>
690073335>

441.02