



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 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 "Giovani" 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.

Per un giorno sportivo e sano... Festa della mamma a Gravesano!



14.05.2017

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, Helvetia, Qualidomus SA, Securitas, Veragouth SA

Pool sponsor Comuni di Cadempino e di Lamone

Sostenitori colorlito.ch, Ente Turistico del Luganese, Farmacia Tosi, Migros Ticino, Promeng SA, Sacchi edizioni Tecniche & Commerciali SA, Scuole Medie di Gravesano, Splash & SPA, Sponser Sport Food

NORDIC WALKING
WALKING
RUNNING
KIDS RUN

13.05.2018



KIDS GRATIS
entro il 03.05.18



RAIFFEISEN

13.05.2018

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 2013	0.2 km
09.55	Bambini/e	2010-2012	0.6 km
10.10	Ragazzi/e	2007-2009	1.4 km 1 giro percorso piccolo
10.30	Giovani U16 M/W	2003-2006	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	2002 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 presso Scuole Medie di Gravesano

Tassa e termini di iscrizione

Walking e Nordic Walking	✓ Fr. 10.- fino al 3 maggio
	✓ Fr. 20.- sul posto, fino a 30 min. dalla partenza
Categorie Giovanili	✓ Gratis fino al 3 maggio
	✓ Fr. 10.- sul posto, fino a 30 min. dalla partenza
Categorie Adulti	✓ Fr. 15.- fino al 3 maggio
	✓ 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 ottava edizione.

Una corsa che si inserisce all'interno del programma cantonale delle gare podistiche dell'Associazione Sportiva Ticinese e che attira sempre più sportivi e non.

La gara è valida per la Coppa ASTI podismo e per la Coppa Ticino ASTI giovanile nelle categorie Giovani M/W U16.

Lo scopo principale della manifestazione 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.

Visti i successi delle precedenti edizioni, il comitato ha accettato la sfida anche per il 2018.

Un grazie particolare allo sponsor principale Banca Raiffeisen del Vedeggio, 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

Estratto dal 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 3 maggio, 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 3 maggio Fr. 20.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza
	Categorie Giovanili	(2003 e più giovani) gratis fino al 3 maggio Fr. 10.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza
	Categorie Adulti	Fr. 15.- per le iscrizioni avvenute entro il 3 maggio Fr. 25.- per le iscrizioni sul posto fino a 30 minuti dalla partenza
	Pettorale personalizzato unicamente per chi si iscrive entro il 3 maggio, ore 24.00.	
3 Ritrovo e partenza	Il 13.05.2018 alle Scuole Medie di Gravesano, Strada Regina.	
4 Categorie	Walking e Nordic Walking	M/W età libera 6.6 km, 2 giri percorso grande
	Categorie Giovanili	Piccoli/e dal 2013 0.2 km Bambini/e 2010-2012 0.6 km Ragazzi/e 2007-2009 1.4 km, 1 giro percorso piccolo Giovani M/W U16 2003-2006 2.8 km, 2 giri percorso piccolo 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.
	Categorie Adulti	Ufficiali ASTI M/W, 2002 e prima U20 M/W, 1999-2002 10 Km, 3 giri percorso grande M 20 e W 20, 1979-1998 10 Km, 3 giri percorso grande M 40 e W 40, 1969-1978 10 Km, 3 giri percorso grande M 50, 1959-1968 10 Km, 3 giri percorso grande W 50, 1968 e prima 10 Km, 3 giri percorso grande M 60, 1958 e prima 10 Km, 3 giri percorso grande Popolari M/W (età libera) 3.3 Km, 1 giro percorso grande
5 Pettorali e Pacco gara	Ritiro c/o Scuole Medie di Gravesano, 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 (2013 e più giovani) Ore 09.55: Bambini/e (2010-2012)	Ore 10.10: Ragazzi/e (2007-2009) Ore 10.30: Giovani M/W U16 (2003-2006) Ore 11.15: Ufficiali ASTI + Popolari (2002 e prima)
7 Rifornimenti	Il rifornimento è previsto 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 o furti che potrebbero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione.	
10 Spogliatoi	Scuole Medie di Gravesano.	
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. 50.- 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; premio ricordo a tutti. 3 premi a sorteggio per le categorie Walking e Nordic Walking. Saranno inoltre assegnati anche premi speciali. 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).	

078028363>
690073335>

00000000002830000062592848+