



# CAMPIONATO ITALIANO FSSI

## Podistica 10 Km

# CINISELLO BALSAMO

## (PROVINCIA DI MILANO)



7° EDIZIONE

# LA 10 KM DEL PARCO NORD

DOMENICA 16 GIUGNO 2019

### PROGRAMMA

- ORE 8:00 RITROVO ATLETI
- ORE 9:00 PARTENZA BATTERIA UNICA
- ORE 11:30 PREMIAZIONE
- ORE 13:00: RISTORO



## REGOLAMENTO

**MANIFESTAZIONE:** La manifestazione, denominata "Campionato Italiano F.S.S.I. di Gara Podistica km. 10, è inserita nella manifestazione podistica Nazionale denominata "7° LA 10 KM DEL PARCO NORD".

Il Campionato Italiano F.S.S.I. è organizzato dal A.S.D. SSS MILANO con il supporto tecnico del DIRETTORE TECNICO Atletica Leggera F.S.S.I.. La gara è valida per l'assegnazione del Titolo di Campione Italiano F.S.S.I..

**PARTECIPAZIONE:** La partecipazione è riservata a tutti i non udenti maggiori di 18 anni, tesserati alla F.S.S.I. per la stagione in corso, ed in possesso del certificato medico sportivo "Agonistico" per l'atletica leggera. Potranno partecipare alla gara, a titolo individuale, anche atleti non tesserati alla FSSI, in possesso del cartellino FIDAL o RUNCARD, ma non potranno concorrere ai titoli di Campione Italiano e Campione Regionale FSSI.

**CATEGORIE AMMESSE:** Categoria Unica Maschile, Categoria Unica Femminile.

**DATA E LUOGO DI SVOLGIMENTO:** La gara si svolgerà il giorno Domenica 16 Giugno 2019, Cinisello Balsano (provincia di Milano).

L'orario di partenza è fissato per le ore 9:00 (i partecipanti dovranno essere schierati alla partenza entro le ore 8:30).

**RITROVO:** Il ritrovo dei partecipanti è previsto dalle ore 7.30 alle 8.15 presso il Centro Scolastico Parco Nord, Via Gorki 100, 20092 Cinisello Balsamo (Milano).

**RITIRO DEL PETTORALE:** Il pettorale ed il pacco gara potranno essere ritirati domenica 16 Giugno dalle ore 7:30 alle ore 8:15..

**QUOTA DI ISCRIZIONE:** La quota di iscrizione è fissata in Euro 12,00 (dodici/00) per atleta.

- dovrà essere trasmessa la fotocopia della ricevuta di pagamento del bonifico bancario al ASD SSS Milano: [sssmilano@fssi.it](mailto:sssmilano@fssi.it).

**SOCIETA' SPORTIVA SILENZIOSA MILANO**

**BANCA POPOLARE COMMERCIO&INDUSTRIA**

**IBAN: IT58S031110161300000015308**

**LA QUOTA COMPRENDE:**

- Pettorale
- Rilevamento cronometrico con chip
- Pacco gara con t-shirt tecnica Mizuno
- Assistenza sanitaria
- Ristoro finale



- Deposito borse
- Utilizzo docce
- Spogliatoi

**ISCRIZIONI:** Le iscrizioni dovranno essere effettuate, entro il termine del 3 Giugno 2019 a mezzo dell'apposita scheda allegata, come indicato: - VIA EMAIL all'indirizzo iscrizioni: [sssmilano@fssi.it](mailto:sssmilano@fssi.it), [tesseramento@fssi.it](mailto:tesseramento@fssi.it) e [dtatletica@fssi.it](mailto:dtatletica@fssi.it), allegando:

- Scheda d'iscrizione compilata e firmata
- certificato medico agonistico per l'atletica leggera
- fotocopia del cartellino FSSI (o Fidal o Runcard).

Una copia della scheda di iscrizione dovrà essere trasmessa per conoscenza:

- alla FSSI per verifica Tesseramento: [tesseramento@fssi.it](mailto:tesseramento@fssi.it)
- al ASD SSS Milano: [sssmilano@fssi.it](mailto:sssmilano@fssi.it)
- al DT Atletica Leggera FSSI: [dtatletica@fssi.it](mailto:dtatletica@fssi.it)

**PERCORSO:** Il percorso di gara della distanza ufficiale di km. 10 (due giri 5 Km) si svolgerà a Parco Nord da Milano, dove è posto l'arrivo. Le strade saranno chiuse al traffico tutto all'interno del PNM ove non circolano automezzi, il percorso sarà ovviamente adeguatamente presidiato. Tempo massimo consentito: 1h e 30'.

**SERVIZI:** Saranno garantiti tutti i servizi igienici, il servizio medico con ambulanza nei posti prefissati, volontari lungo il percorso, punto di ristoro all'arrivo,

**PREMI:** Saranno premiati i primi 3 classificati di ogni categoria con le medaglie FSSI. A tutti i partecipanti verrà consegnato un pacco gara, da parte dell'organizzazione.

**NORME:** Per quanto non contemplato, si fa riferimento alle norme della FSSI ed al regolamento della gara "7° LA 10 KM DEL PARCO NORD".

**INFORMAZIONE:** Per la sistemazione logistica, consultare mail [sssmilano@fssi.it](mailto:sssmilano@fssi.it) dove sono indicati gli hotel convenzionati con l'impronta Viaggi. Ciascun partecipante dovrà provvedere personalmente alla prenotazione.

