

# LAMARINA 2025

Lama (PG) – 05 ottobre 2025 ore 10:00  
GARA PODISTICA INSERITA NEL CALENDARIO REGIONALE FIDAL DI Km13,8  
FAMILY RUN DI 5 Km  
GARE NON COMPETITIVE SETTORE GIOVANILE

## REGOLAMENTO

**L’A.S.D. OLYMPIC RUNNERS LAMA** con il patrocinio del Comune di San Giustino organizza una corsa podistica su strada inserita nel calendario regionale FIDAL denominata “Lamarina 2025”. Saranno disputate anche le Gare del Settore giovanile Non Competitive

### RITROVO E PARTENZA

Ritrovo gara ore 7:30 in piazza Ferrer (al Centro di Lama)

Partenza : Gare settore giovanile N.C. ore 9:00

Gara Competitiva ore       ore 10:00

Family Run N.C.               ore 10:00

### CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

La competizione, che si terrà con qualsiasi condizione atmosferica, si svolgerà sulla distanza di km 13,8 su percorso pianeggiante su strade completamente asfaltate tranne porzione rettilinea di circa 300 metri con strada imbrecciata battuta. La partenza ed arrivo avverranno in via Centrale a Lama (PG) (nei pressi di Piazza Ferrer); il percorso prevede 1 giro singolo con segnalazioni ad ogni km. Saranno previsti 2 ristori lungo il percorso (al km 5 circa e al km 11 circa; inoltre, al termine della gara sarà allestito un ristoro finale con ricco buffet.

### DISTANZE E REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Sono previste le seguenti distanze:

#### **Km. 13,8 Competitiva**

In base a quanto previsto dalle “Norme per l’Organizzazione delle Manifestazioni Non Stadia” emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone da 18 anni in poi (millesimo d’età) in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti tesserati per il 2025 per società affiliate alla FIDAL
- Atleti italiani e stranieri in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere) e Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di Runcard, limitatamente alle persone da 20 anni in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l’atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato, anche digitalmente, alle società organizzatrici di ciascuna manifestazione.
- Possono partecipare gli atleti tesserati EPS riconosciuti dal CONI che hanno sottoscritto la convenzione Fidal, in possesso di certificato medico in corso di validità
- Atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia in possesso di tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla World Athletics. All’atto dell’iscrizione dovranno in alternativa presentare l’autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla World Athletics. L’autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale;  
Non saranno ammessi alla gara competitiva atleti con il solo certificato medico

Si può altresì sottoscrivere la Runcard Fidal tramite il sito: [www. https://www.runcard.com/](https://www.runcard.com/), valida 1 anno da presentare con il certificato medico al momento del ritiro del pettorale.

### RITIRO DEI PETTORALI

**Competitiva e non competitiva “Family Run”**

Il ritiro dei pettorali avverrà la mattina della gara dalle ore 7.30 alle ore 9.30 nella zona partenza

## **Km. 5 Non Competitiva "Family Run" (aperta a tutti)**

La non Competitiva "Family Run" è considerata a partecipazione libera e gli organizzatori non si assumono la responsabilità in merito allo stato dei partecipanti che dovranno attenersi strettamente alle normative stradali vigenti.

### **CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE (Competitiva)**

Servizio di cronometraggio e classifiche a cura di Dream Runners Perugia ([www.dreamrunners.it](http://www.dreamrunners.it)). È vietata la partecipazione senza Pettorale e Chip. Il Pettorale è strettamente personale e non può essere ceduto o manomesso. Il Chip se non incorporato nel pettorale deve essere posizionato sui lacci della scarpa (come da istruzioni). Il mancato o errato posizionamento del Chip non permette all'atleta di entrare in classifica.

Le classifiche si potranno consultare sui seguenti siti:

[www.icron.it](http://www.icron.it) (tempo reale)

[www.olympicrunnerslama.com](http://www.olympicrunnerslama.com)

### **CRONOMETRAGGIO (Non Competitiva Family Run)**

#### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

- **€ 13,00 (Competitiva) in preiscrizione su [www.icron.it](http://www.icron.it) fino alle ore 24,00 di venerdì 03/10/2025 previo ricevuta di pagamento ;**

**iban IT33V083453864100000003070 intestato ad ASD Olympic Runners Lama**

- € 15,00 (Competitiva) dal 04/10 al 05/10/2025 presso banco iscrizioni zona partenza;

**N.B. Se si effettua iscrizione per la competitiva ma non si esegue il pagamento entro il 03/010**

**Al momento del ritiro del pettorale (domenica 05/10/2025) si dovrà corrispondere la cifra di 15 euro**

- € 13,00 (NON Competitiva) iscrizioni fino domenica 05.10.2025 ;
- € 5,00 (Categorie giovanili – iscrizioni dal 04/10 al 05/10/2025 e domenica mattina (scadenza perentoria iscrizioni ore 8.30!). presso banco iscrizioni zona partenza;

N.B. le iscrizioni per i competitivi a 13

**Promo Family Run** con L'iscrizione di due genitori (è valida sia la gara competitiva che la non competitiva)

Il bambino delle **gare giovanili** avrà il pettorale omaggio (n.d.r. Per bambino si intende iscrizione da **5 euro per le categorie giovanili**)

#### **PREMIO DI PARTECIPAZIONE**

- bottiglia olio 1 litro - (Competitiva e Non Competitiva) **ai primi 500 iscritti partecipanti**
- Medaglia e pacco alimentare (Categorie giovanili) per tutti.

#### **PREISCRIZIONI ED ISCRIZIONI COMPETITIVA**

Tutti gli iscritti dovranno presentare il tesserino FIDAL, EPS o RUNCARD con indicazioni della scadenza del certificato medico valido per atletica leggera.

Le preiscrizioni delle società, dei singoli e dei non competitivi "Family Run" essere effettuate con una delle seguenti modalità:

- On-line su [www.icron.it](http://www.icron.it)

Presso la zona di Partenza/Arrivo di Lama (PG) saranno disponibili:

**Sabato 04/10/2025 dalle ore 15,00 alle ore 19,00 - iscrizioni singoli competitivi, non competitivi e categorie giovanili**

**Domenica 05/10/2025 dalle ore 7,30 - iscrizioni singoli competitivi, non competitivi e cat. giovanili (nel rispetto dell'orario limite fissato per le 8:30 giovanili e per le 9:00 competitivi e non competitivi) e ritiro buste società**

#### **CATEGORIE GIOVANILI**

Categoria Fasce d'età maschili Fasce d'età femminili

ESORDIENTI (\*)

EM5\* 5-6-7 anni (2020-2019-2018)

EM8 8-9 anni (2017-2016)

EM10 10-11 anni (2015-2014)

EF5\* 5-6-7 anni (2020-2019-2018)

EF8 8-9 anni (2017-2016)

EF10 10-11 anni (2015-2014)

RAGAZZI/CADETTI RM 12-13-14 anni (2014-2013-2012) RF 12-13-14 anni (2014-2013-2012)

CADETTI/ALLIEVI CM 15-16-17 anni (2011-2010-2009) CF 15-15-16-17 anni (2011-2010-2009)

#### **PREMIAZIONE CATEGORIE GIOVANILI**

I primi 3 di ogni categoria con coppe e pacco alimentare Kinder e Ferrero.

Medaglia e pacco alimentare Kinder e Ferrero per tutti i partecipanti.

#### **MONTEPREMI SOCIETÀ**

Per le prime 3 società con maggior numero di atleti verrà consegnato premio in natura Prosciutto.

## **MONTEPREMI ASSOLUTI Maschile e Femminile**

**1° classificato/a 250 euro\***

**2° classificato/a 150 euro\***

**3° classificato/a 100 euro\***

**4° classificato/a 80 euro\***

**5° classificato/a 70 euro\***

**\*I premi saranno riconosciuti in buoni carburante**

Gli atleti/e premiati come assoluti verranno automaticamente esclusi dai premi di categoria.

#### **CATEGORIE COMPETITIVA**

##### **Maschili**

1)	CAT. A	1991 – 2007	premiati primi 15
2)	CAT. B	1986 – 1990	premiati primi 15
3)	CAT. C	1981 – 1985	premiati primi 15
4)	CAT. D	1976 – 1980	premiati primi 15
5)	CAT. E	1971 – 1975	premiati primi 15
6)	CAT. F	1966 – 1970	premiati primi 15
7)	CAT. G	1961 – 1965	premiati primi 10
8)	CAT. H	1956 _ 1960	premiati primi 10
9)	CAT. I	1955 – Precedenti	premiati primi 10

##### **Femminili**

#### **MONTEPREMI CATEGORIE**

1)	CAT. L	2006 – 1989	premiato prime 10
2)	CAT. M	1979 – 1988	premiato prime 10
3)	CAT. N	1974 – 1979	premiato prime 10
4)	CAT. O	1969 – 1973	premiato prime 10
5)	CAT. P	1968 – Precedenti	premiato prime 10

**Ai primi 3 di ogni categoria maschile e femminile premio di :**

euro 50.00\*al 1°/a

euro 40.00\*al 2°/a

euro 30.00\*al 3°/a

**\*I premi saranno riconosciuti in buoni carburante**

**I restanti premi saranno prevalentemente di genere alimentare**

## **Premiazioni 5km non competitivi**

Coppa ai primi	3 uomini*
Coppa alle prime	3 donne*
Coppa over the top over 50* ai primi/e	3 (indifferentemente uomo o donna)

**\*I non competitivi per accedere alle premiazioni non devono essere tesserati per società sportive di corsa**

## **Premiazioni giovanili non competitivi**

Coppa ai primi	3 maschi di ogni categoria
Coppa alle prime	3 femmine di ogni categoria

