

run
with
passion



LAMA di SANGIUSTINO . PG

13.8 Km

LAMARINA

6 OTTOBRE 2024

Partenza ore 10,00



PACCO GARA 2024
Cappellino
Guanti Tecnici

Con la partecipazione di
**GIORGIO
CALCATERRA**



CACCIOLIARUTO



BANCA DI ANGIARI E STA



MAIN SPONSOR
gala
Ogni scelta è per te

FARMACIA CRISTINI
AL VOSTRO SERVIZIO DA ORE 08.00 - 19.00



GRAND PRIX
A. TOTI E S. R.



www.almp.cuntra-siata.com

SPONSOR TECNICO



LAMARINA 2024 - Lama (PG) - 6 ottobre 2024 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, della Provincia di Perugia, organizza una corsa podistica su strada inserita nel calendario regionale FIDAL denominata "Lamarina 2024".
 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 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 2024 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/, 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 e della loro condotta, essi 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). È vietata la partecipazione senza Pettorale e Chip. Il Pettorale è strettamente personale e non può essere ceduto o manomesso. Il Chip 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 (tempo reale) - www.olympicrunnerslama.com

CRONOMETRAGGIO (Non Competitiva Family Run)

Sarà redatta lista alfabetica dei partecipanti che conducono il percorso con relativo tempo di percorrenza per i Primi 250 iscritti (con pagamento confermato alla non Competitiva) - Visionabile: www.icron.it (tempo reale) - www.olympicrunnerslama.com

MODALITÀ E COSTI DI ISCRIZIONE

QUOTA ISCRIZIONE

- € 13,00 (Competitiva) in preiscrizione su www.icron.it fino alle ore 24,00 di venerdì 04/10/2024 previo ricevuta di pagamento;
- € 15,00 (Competitiva) dal 05/10 al 06/10/2024 presso banco iscrizioni zona partenza; N.B. Se si effettua iscrizione per la competitiva ma non si esegue il pagamento entro il 04/10. Al momento del ritiro del pettorale (domenica 06/10/2024) si dovrà corrispondere la cifra di € 15,00
- € 13,00 (NON Competitiva) iscrizioni fino domenica 06.10.2024;
- € 5,00 (Categorie giovanili - iscrizioni dal 05/10 al 06/10/2024 (domenica mattina scadenza perentoria iscrizioni ore 8.30). presso banco iscrizioni zona partenza;

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 (ndr. Per bambino si intende iscrizione da € 5,00 per le categorie giovanili)

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Tramite carta di credito direttamente dal sito iscrizioni;
 Tramite bonifico bancario intestato ad:
 ASD OLYMPIC RUNNERS LAMA - IBAN IT33V0834538641000000003070 I
 inviare copia della contabile: info@dreamchronoi.it

PREMIO DI PARTECIPAZIONE

- Capo tecnico - (Competitiva e Non Competitiva) ai primi 500 iscritti partecipanti. Gli iscritti oltre 500° riceveranno un capo tecnico di pari valore ma diverso da quello 2024
- Medaglia e pacco alimentare (Categorie giovanili) per tutti. Coppa ai primi 3 di ogni categoria giovanile

NOTE: 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"

Potranno essere effettuate con una delle seguenti modalità:
 - On-line su www.icron.it
 Presso la zona di Partenza/Arrivo di Lama (PG) saranno disponibili:
 Sabato 05/10/2023 dalle ore 15,00 alle ore 19,00 - iscrizioni singoli competitivi, non competitivi e categorie giovanili
 Domenica 06/10/2023 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

MONTEPREMI

Alle prime tre società con almeno 25 iscritti verrà dato un prosciutto

CATEGORIE GIOVANILI

Categoria Fasce d'età maschili Fasce d'età femminili
 ESORDIENTI (*)
 EMS* 5-6-7 anni (2019-2018-2017)
 EM8 8-9 anni (2016-2015)
 EM10 10-11 anni (2014-2013)
 EFS* 5-6-7 anni (2019-2018-2017)
 EF8 8-9 anni (2016-2015)
 EF10 10-11 anni (2014-2013)
 RAGAZZICADETTI RM 12-13-14 anni (2012-2011-2010) RF 12-13-14 anni (2012-2011-2010)
 CADETTI/ALLIEVI CM 15-16-17-18 anni (2006-2007-2009) CF 14-15-16-17 anni (2006-2007-2009)

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 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 premiati come assoluti verranno automaticamente esclusi dai premi di categoria.

CATEGORIE COMPETITIVA

Maschili		
1) CAT. A	1990 - 2006	premiati primi 15
2) CAT. B	1985 - 1989	premiati primi 15
3) CAT. C	1980 - 1984	premiati primi 15
4) CAT. D	1975 - 1979	premiati primi 15
5) CAT. E	1970 - 1974	premiati primi 15
6) CAT. F	1965 - 1969	premiati primi 15
7) CAT. G	1960 - 1964	premiati primi 10
8) CAT. H	1955 - 1959	premiati primi 10
9) CAT. I	1954 - Precedenti	premiati primi 10
Femminili		
1) CAT. L	1995 - 2006	premiati prime 10
2) CAT. M	1990 - 1994	premiati prime 10
3) CAT. N	1985 - 1989	premiati prime 10
4) CAT. O	1975 - 1984	premiati prime 10
5) CAT. P	1974 - Precedenti	premiati prime 10

Ai primi 3 di ogni categoria maschile e femminile premio di:
 € 50,00* al 1°/a - € 40,00* al 2°/a - € 30,00* al 3°/a
 *I premi saranno riconosciuti in buoni carburante - I restanti premi saranno prevalentemente di genere alimentare

PREMIAZIONI 5 KM NON COMPETITIVI

Coppa ai primi 3 uomini* - Coppa alle prime 3 donne*
 Coppa over the top al primo uomo over 50* - Coppa over the top alla prima donna over 50*
 *I non competitivi per accedere alle premiazioni non devono essere tesserati per società sportive

SERVIZIO DOCCE - Saranno disponibili presso lo stadio Comunale "Polchi Laurenzi"

RECLAMI - Eventuali Reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I.

AVVERTENZE FINALI - Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara, dopo averne dato comunicazione e ottenuto approvazione dalla FIDAL. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del G.G.G.

A.S.D. OLYMPIC RUNNERS LAMA Via Gabetto 5 - LAMA (PG) - AFFILIATA FIDAL
 Presidente: Petrucci Pietro 392 1040882 - Segretario: Calabresi Andrea 328 5435334
 Perugini Michele 338 2279691 - Guiducci Massimo 339 1238954
olympicrunnerslama@libero.it



LAMA di SANGIUSTINO . PG

13.8 Km

LAMARINA

6 OTTOBRE 2024

PREMI ASSOLUTI 2024

Assoluti Maschili

1° classificato € 250,00*

2° classificato € 150,00*

3° classificato € 100,00*

4° classificato € 80,00*

5° classificato € 70,00*

Assoluti Femminili

1° classificata € 250,00*

2° classificata € 150,00*

3° classificata € 100,00*

4° classificata € 80,00*

5° classificata € 70,00*

PREMI CATEGORIE MASCHILI

1)	CAT. A	1990 – 2006	premiati primi 15
2)	CAT. B	1985 – 1989	premiati primi 15
3)	CAT. C	1980 – 1984	premiati primi 15
4)	CAT. D	1975 – 1979	premiati primi 15
5)	CAT. E	1970 – 1974	premiati primi 15
6)	CAT. F	1965 – 1969	premiati primi 15
7)	CAT. G	1960 – 1964	premiati primi 10
8)	CAT. H	1955 _ 1959	premiati primi 10
9)	CAT. I	1954 – Prec.	premiati primi 10

PREMI CATEGORIE FEMMINILI

10)	CAT. L	1995 – 2006	premiato prime 10
11)	CAT. M	1990 – 1994	premiato prime 10
12)	CAT. N	1985 – 1989	premiato prime 10
13)	CAT. O	1975 – 1984	premiato prime 10
14)	CAT. P	1974 – Prec.	premiato prime 10

Al primi 3 di ogni categoria premio di € 50,00* al primo - € 40,00* al secondo - € 30,00* al terzo

MONTEPREMI TOTALE € 3.000 *

**170 PREMI TRA UOMINI E DONNE PER LE CATEGORIE
10 PER GLI ASSOLUTI**

* I Premi non saranno in denaro ma in Buoni Carburante

Costo iscrizione competitiva on-line € 13,00 fino a venerdì 4 ottobre previo pagamento

Costo iscrizione competitiva € 15,00 sabato 5 e domenica 6 ottobre

Costo iscrizione categorie giovanili € 5,00 con pacco gara giovani

con due genitori iscritti alla competitiva o alla non competitiva l'iscrizione del bambino è gratis

Costo iscrizione family run non competitiva € 13,00

Informazioni: www.olympicrunnerslama.com

Iscrizioni: www.icron.it



LAMA di SANGIUSTINO . PG

LAMARINA

6 OTTOBRE 2024



COMUNE DI
SAN GIUSTINO



CATEGORIE GIOVANILI

TANTI MODI DI INTERPRETARE LA CORSA

Le gare giovanili ogni anno precedono la gara degli adulti, donando a tutti gli spettatori lo spettacolo più bello semplice e naturale al quale si possa assistere. Quest'anno abbiamo voluto iniziare un percorso con alcune delle scuole della vallata.

Abbiamo proposto alla scuola primaria di Lama, alla scuola primaria di Selci ed alla scuola dell'infanzia di Selci Lama di chiedere ai loro alunni di rappresentare cosa è per loro la "Lamarina" e di conseguenza la corsa. Ne sono usciti dei lavori che ancora una volta ci hanno riempito il cuore.

Alcuni dei lavori fatti li pubblichiamo nel giornalino, ma tutti i disegni saranno esposti a Villa Magherini Graziani il giorno 28 settembre in occasione della presentazione alla stampa ed a tutta la cittadinanza. Dalle ore 15 invitiamo quindi gli alunni e le loro famiglie per poter vedere dal vivo quanto è stato fatto. Il nostro sponsor Mediolanum particolarmente sensibile anche a questa iniziativa ha voluto mettere in palio tre premi uno per ogni plesso che ha partecipato: 1° premio del valore di € 150 - 2° premio del valore di € 100 - 3° premio del valore di € 75.

Nel corso della conferenza stampa verranno quindi assegnati i tre premi. L'assegnazione dei premi sarà fatta a sorteggio perchè per noi sono tutti vincitori.

Per aumentare la voglia a partecipare al nostro evento e far sì che tutti possano essere attori e non solo spettatori si è pensato ad una promozione nell'acquisto dei pettorali: **con l'iscrizione dei due genitori o alla gare per adulti (sia competitiva che non competitiva) un bambino della famiglia avrà il pettorale per la categoria giovanile* GRATIS.** Con l'iscrizione si avrà: **medaglia ricordo, pacco alimentare con prodotti kinder ed ai primi 3 maschili e femminili di ogni categoria premiazione sul podio con coppa.**

*il pettorale della categoria giovanile ha il costo di 5 euro.

Categorie Giovanili Maschili-Femminili

2024 / 2018	da 0 a 4 anni 100 mt dalla rotonda al traguardo
2019 / 18 / 17	da 5 a 7 anni 200 mt dal bar ghiori al traguardo
2016 / 2015	da 8 a 9 anni 400 mt dal traguardo giro completo corto
2014 / 2013	da 10 a 11 anni 800 mt dal traguardo giro completo lungo
2012 / 11 / 10	da 12 a 14 anni 1200 mt dal traguardo giro lungo+giro corto
2009 / 08 / 07	da 15 a 17 anni 1600 mt dal traguardo due giri lunghi



www.olympicrunnerslama.com



LAMARINA 2024



LAMARINA 2024

tra storia e cultura



DA DOMENICA 6 A DOMENICA 13 OTTOBRE

Tutti gli atleti che si presenteranno con il pettorale della gara domenica 6 Ottobre, o la settimana successiva, potranno godere della riduzione presso la Pinacoteca Comunale di Città di Castello, il Museo delle Tradizioni Popolari di Garavelle e i Musei Burri; secondo gli orari di apertura dei singoli musei.

DOMENICA 6 OTTOBRE

Tutti gli atleti e loro accompagnatori avranno la possibilità di visitare il Castello Bufalini di San Giustino con ingresso gratuito, in occasione della prima domenica del mese.

CONTATTI:

 Pinacoteca di Città di Castello e Museo
Tradizioni Popolari: 075 8520656
Musei Burri: 075 8554649
Castello Bufalini: 075 856115



Castello
Bufalini
SAN GIUSTINO

