



DOMENICA 27 GENNAIO 2013 CORTILE MERCATO VECCHIO VERONA - 2^A EDIZIONE

ORE 9.00 INIZIO PARTENZE A CRONOMETRO OGNI 20''

Gara Podistica Competitiva Promozionale, organizzata dal GSD Mombocar "Riso San Marco", patrocinata e omologata dal Centro Sportivo Italiano, Comitato Provinciale di Verona, Commissione Atletica.

Il percorso sarà composto da un primo tratto di circa 100/150 metri all'interno del Cortile Mercato Vecchio e poi dalla scalata alla Torre dei Lamberti di 289 gradini fino ad arrivare alla prima stazione delle campane.

Con i suoi 84 metri, la Torre dei Lamberti è nota per essere l'edificio più alto della città di Verona, seguita dal bianco campanile del Duomo alto 74,9 metri e dal cosiddetto "Grattacielo" alto 52 metri. Molto famose sono appunto le sue campane, di cui la più piccola, detta Marangona, serviva per segnalare gli incendi e le ore della giornata, mentre la più grande, detta Rengo, per radunare il consiglio comunale e per chiamare alle armi i cittadini. Il nome Rengo deriva da arengo, il luogo in cui, durante il Medioevo, si svolgevano le assemblee, mentre Marangona deriva da marangon, che nel dialetto veronese significa falegname.

Il ritrovo è fissato alle 8.00 in Piazza Cortile Mercato Vecchio (vicino a Piazza Erbe) dove si trova la Torre dei Lamberti e dove saranno posti la "consegna pettorali", un caratteristico "ristoro a tema sulla nostra Verona" e le "premiazioni" (al termine di ciascuna categoria).

La partenza avverrà a partire dalle ore 9.00 nel seg. ordine di categoria: M8, M7, F4, M6, M5, F3, M4, M3, F2, M2, M1, F1, un atleta alla volta ogni 20 secondi (salvo variazioni sul posto in base al numero dei partecipanti). In cima alla Torre, all'arrivo della gara, gli atleti scenderanno in ascensore, sette alla volta, sotto la guida di un incaricato dell'Organizzazione.

Parcheggi più vicini (max 8 minuti a piedi): in Lungadige Re Teodorico e Lungadige Sammicheli (entrambi gratis alla domenica); Piazza Isolo (a pagamento). Attenzione alla zona a traffico limitato all'interno dell'Adige (ZTL) monitorata con telecamere.

Consegna pacco-gara: al termine della propria prova, dietro riconsegna del pettorale, in Piazza Cortile Mercato Vecchio.

Pacco-gara: una bottiglia di vino, una conf. di Riso San Marco, una conf. pasta del Pastificio Mazzi ed altri prodotti di ristorazione. Consegna pacco-gara: al termine della propria prova, dietro riconsegna del pettorale, in Piazza Cortile Mercato Vecchio.

QUOTE DI ISCRIZIONE:	CSI - EPS	CERT MEDICO
fino al 31 dicembre 2012	6 eur	7 eur
fino al 20 gennaio 2013	9 eur	10 eur
fino al 25 gennaio 2013	12 eur	13 eur

PREMI in natura (ai primi 3 di ogni categoria)
al termine di ogni categoria (in ordine di partenza)

- Maschile M8 1948 e prec.
- Maschile M7 1953/49
- Femminile F4 1958 e prec
- Maschile M6 1958/54
- Maschile M5 1963/59
- Femminile F3 1968/59
- Maschile M4 1968/64
- Maschile M3 1973/69
- Femminile F2 1978/69
- Maschile M2 1978/74
- Maschile M1 1995/79
- Femminile F1 1995/79



Le ISCRIZIONI sono aperte ai tesserati CSI e ai tesserati altri ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA; per gli atleti non tesserati CSI o EPS, è possibile iscriversi con la sottoscrizione dell'assicurazione giornaliera Free Sport.

- Le iscrizioni dovranno pervenire munite di:
- scheda di iscrizione (individuale da ritagliare oppure elenco per i gruppi) con i segg. dati: cognome e nome, data di nascita, sesso, telefono, mail, denominazione società;
 - quota di iscrizione o copia di avvenuto versamento sul c/c postale 19822329 (IBAN IT42I 07601 11700 000019822329), oppure sul c/c bancario 4463054 (IBAN IT 02 Z 02008 11710 000004463054) entrambi int. Gruppo Sportivo Dilettantistico Mombocar;
 - fotocopia tessera CSI o altro EPS;
 - certificato medico di idoneità agonistica (validità max 1 anno), obbligatorio per i NON tesserati CSI - EPS;

DOVE INVIARE L'ISCRIZIONE: e-mail mombocar@tin.it , oppure Fax 045-8400341, oppure tramite invio postale al GSD Mombocar Via Marconi, 5 - 37057 San Giovanni Lupatoto (VR). La sede sociale sarà aperta ogni Giovedì sera dalle 21.00 alle 22.30
CHIUSURA iscrizioni e versamenti: venerdì 25/1 ore 22.00 e comunque al raggiungimento di max 300 iscritti. Non si accettano pagamenti il giorno della gara. Non si accettano iscrizioni prive di pagamento e allegati.

CRONOSCALATA ALLA TORRE DEI LAMBERTI DOMENICA 27 GENNAIO 2013 - 2^A EDIZIONE scheda di iscrizione



COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ SESSO M F

TELEFONO/CELL. _____ e-mail _____

SOCIETA' _____

CSI EPS

(barrare le caselle che interessano)

CERTIFICATO MEDICO

FIRMA _____