



**Domenica 29 Gennaio
VERONA
Cortile Mercato Vecchio**

**ore 9.00 inizio partenze
a cronometro ogni 20"
in ordine di categoria**



**KM SPORT Bussolengo
Via Verona 8/a Tel. 045.7151300
KM SPORT San Martino Buon Albergo
Via Vespucci 13 tel. 045.8781949**

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 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: un porta-scarpe, una conf. di Riso San Marco, una conf. tris di schiacciatine ed altri prodotti di ristorazione.

QUOTE DI ISCRIZIONE:	CSI - EPS	CERT MEDICO
fino al 31 dicembre 2011	6 eur	8 eur
fino al 22 gennaio 2012	9 eur	11 eur
fino al 28 gennaio 2012	12 eur	14 eur

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 IT16A 02008 11700 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 045-9251595, 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: Sabato 28/1 ore 13 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.

**PREMI in natura
ai primi 3 di ogni categoria
al termine di ogni categoria**
(in ordine di partenza)
Maschile M8 1947 e prec.
Maschile M7 1952/48
Femminile F4 1957 e prec
Maschile M6 1957/53
Maschile M5 1962/58
Femminile F3 1967/58
Maschile M4 1967/63
Maschile M3 1972/68
Femminile F2 1977/68
Maschile M2 1977/73
Maschile M1 1994/78
Femminile F1 1994/78