



In collaborazione con  
**COMUNE DI GARLASCO**



**1° MAGGIO 2024**

**10MDG**

**10MIGLIA DI GARLASCO**

A sostegno di



**Dynamo Camp**

Right to happiness

**8 e 16 KM CORSA COMPETITIVA**

Gran Prix Fidal Pavia

**7-10 KM A PASSO LIBERO**

### Regolamento sintetico

Quote d'iscrizione 16 km : 20 € fino al 25 Aprile,  
25 € dal 25 al 28 Aprile  
35 € il giorno della gara

Quota d'iscrizione 8 km (competitiva) : 8 € con dono promozionale

Sono ammesse le seguenti categorie: AJP M/F - M/F23 - M/F35 - M/F40 - M/F45 - M/F50 - M/F55 - M/F60 - M/F65 - M/F70 - M/F75 - M/F80+

Ritrovo - ore 7.30 presso Piazza della Repubblica Garlasco

Ritiro Pettorali: Martedì 30 Aprile 10-19 Piazza della Repubblica  
Mercoledì 1 Maggio 7.00 - 08.30

Partenza 16 km - ore 9.00 Piazza della Repubblica Garlasco

Partenza gare NON competitive: libera dalle 8.00 alle 9.00

Arrivo - Piazza della Repubblica

Gran Prix Fidal: 16 km per under 60, 8 km per donne e over 60

Per il regolamento completo fare riferimento agli allegati

Per informazioni scrivere a: [Iscrizioni@gpgarlaschese.it](mailto:Iscrizioni@gpgarlaschese.it)

<https://la10migliadigarlasco.fidalservizi.it>

Telefonare a 335-6324702 nei seguenti orari lun.ven 12-13 o dopo le 17



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA



Abitazione Sicura di

ZAPPÀ E

**IMPIANTI ELETTRICI SISTEMI DI SICUREZZA**

Tel. 335-6324702 [www.abitazionesicura.it](http://www.abitazionesicura.it)

**1 – ORGANIZZAZIONE** - Il Gruppo Podistico Garlaschese, organizza, in collaborazione con FIDAL, , MERCOLEDI' Primo Maggio 2022, la terza edizione della "10 Miglia di Garlasco", manifestazione competitiva di 16 Km. Abbinata al GRAND PRIX FIDAL PAVIA per gli uomini under 60 e "Sempre in Marcia 250 500".

Collaborano alla buona riuscita della manifestazione, il Comune di Garlasco, i gruppi : Avis Comunale Garlasco, Gruppo Marciatori Garlaschese, Pro loco Garlasco, Protezione Civile, Croce Garlaschese

Abbinata alla 10 miglia, ci saranno:

- Corsa competitiva 8 Km per Abbinata al GRAND PRIX FIDAL PAVIA per le donne ed uomini over 60
- Corsa ludico motoria non competitiva per amatori, Famiglie, Bambini e ragazzi diversamente abili di 7 e 10 km a ritmo libero

Gli atleti competitivi, potranno decidere se partecipare alla gara da 16 oppure 8 km ma acquisiranno punti per se stessi e per la squadra solo nella gara di appartenenza, chi partecipasse ad una gara non riservata alla sua categoria NON FARA' CLASSIFICA.

## **2 – ORARI**

Ritrovo ore 7.30 presso Piazza della Repubblica Garlasco

Spogliatoi Palazzetto dello sport di Garlasco Via **Padre G. Balduzzi, 169**

Deposito borse allo stand in piazza della Repubblica

Partenza UNICA ore 9.00 Piazza della Repubblica Garlasco" gli atleti che correranno la distanza di 8 Km saranno accodati a quelli della 10 Miglia

La partenza della Corsa ludico motoria non competitiva, potrà avvenire dalle 8,00 alle 9,00.

I partecipanti alla NON competitiva se raggiunti, o incrociati, dovranno lasciare il passo a quelli della competitiva lungo il percorso,

Arrivo P.za della Repubblica Garlasco

**3- NORME DI PARTECIPAZIONE** - Età minima di partecipazione: 18 anni per la "10 Miglia di Garlasco" con iscrizione ad ente sportivo (UISP-FIDAL) o run card . Saranno premiati i primi tre atleti/ atlete assoluti, e verranno stilate classifiche per categoria Per i minori che si iscriveranno Corsa ludico motoria non competitiva sarà necessaria l'autorizzazione di un genitore o comunque di chi ne esercita la patria potestà. Con la sottoscrizione ogni partecipante dichiara agli organizzatori la propria idoneità fisica allo svolgimento della prova e solleva gli stessi da tutte le responsabilità civili e penali conseguenti in caso di incidente di qualsiasi tipo.

## **4- QUOTE D'ISCRIZIONE (per la 10 miglia)**

20 euro fino al 25 Aprile 2024

25 euro dal 25 Aprile al 28 Aprile 2024.

35 euro il giorno della gara

Per la 8k competitiva € 8,00 con riconoscimento

Per la Corsa ludico motoria non competitiva

€ 3,00 senza riconoscimento- € 6,00 con riconoscimentoù

Per i gruppi di atleti con un numero minimo di 8 iscritti la quota base rimane invariata fino al termine delle iscrizioni. Viene offerta 1 iscrizione ogni 10 atleti iscritti INVIARE LA LISTA ENTRO E NON OLTRE IL 28 Aprile 2024 SARA' DATA ASSISTENZA AI GRUPPI CON più di 10 atleti in DIFFICOLTA' con le ISCRIZIONI

## **5- QUANDO ISCRIVERSI**

Apertura iscrizioni: Venerdì 15 Marzo - Chiusura iscrizioni: Domenica 28 Aprile **PETTORALI DISPONIBILI PER LA "10 MIGLIA DI GARLASCO" 500**

## **6- COME ISCRIVERSI**

Saranno accettate iscrizioni online, tramite mail a [iscrizioni.gpgarlaschese@gmail.com](mailto:iscrizioni.gpgarlaschese@gmail.com)- messaggio whatsapp 3356324702 con dettagli atleti e società

Per informazioni: scrivere a [iscrizioni.gpgarlaschese@gmail.com](mailto:iscrizioni.gpgarlaschese@gmail.com) , <https://la10migliadigarlasco.fidalservizi.it> .-oppure telefonare allo 335-6324702 - nei seguenti orari: lun-ven: 12-13 e dopo le 17.

## **7 – SERVIZI COMPRESI NELLA QUOTA D'ISCRIZIONE**

La quota di partecipazione include: T-shirt ufficiale della manifestazione PER I PRIMI 300 ISCRITTI, assicurazione RCT, servizio di sicurezza, medaglia di partecipazione, personale medico, primo soccorso, ristori, animazione in piazza con musica e speaker, premi di gruppo, premi per assoluti.

**8 – RIMBORSO DELLE QUOTE DI PARTECIPAZIONE** - Le quote di partecipazione non sono rimborsabili in nessun caso. È previsto il trasferimento di pettorale ad altra persona solo se provvista di tutti i requisiti necessari per l'iscrizione, a discrezione dell'ente preposto per le iscrizioni

**9 – CONFERMA ISCRIZIONE**- Lo stato della propria iscrizione sarà verificabile sul sito [la10migliadigarlasco.fidalservizi.it](https://la10migliadigarlasco.fidalservizi.it)

**10 – PERCORSO** - Un giro unico di circa 16Km, che si snoda lungo le strade cittadine tra Piazza della repubblica Circonvallazione, temporaneamente chiuse al traffico, passaggio trionfale in piazza, per poi svilupparsi in aperta campagna verso Alagna, dove è prevista una deviazione verso il paese di TROMELLO nel quale si troverà il ristoro , dopo un breve tratto di statale messo in sicurezza e sorvegliato dal nostro personale, si tornerà a Garlasco con un percorso