



22° Cross Tremenda XXL

Samolaco (So) Località La Roncaccina

Domenica 29 Novembre 2026

Gara Campestre

REGOLAMENTO

1. Il Gruppo Podistico Valchiavenna in collaborazione con Fidal Sondrio, organizza per Domenica 29 Novembre 2026 una corsa campestre valida come Prova Provinciale di Società di Corsa Campestre - cat. GIOVANILI.
2. Il ritrovo è fissato per le ore 8.30 presso il Centro Giovanile Tremenda XXL in Via Siberia 5, Samolaco (SO), la chiusura e conferma iscrizioni entro le ore 9.30 e l'inizio gare è fissato per le ore 10.00.

3. Alla gara possono partecipare:

- A)** atleti italiani e stranieri tesserati per società affiliate alla Fidal ed appartenenti alle cat. ESORDIENTI 10 M\F 2016\15, RAGAZZI M\F 2014\13, CADETTI M\F 2012\11, ALLIEVI M\F 2010\09, JUNIOR M\F 2008\07, PROMESSE M\F 2006\04, SENIOR MASTER 35-40-45-50-ecc., SENIOR M.\F. 2003\1992. Nella manifestazione si svolgerà una prova promozionale, non controllata dai GGG FIDAL, riservata ad atleti/e nati/e negli anni 2016-2017-2018-2019-2020-2021-2022 (orari e distanze gare al punto 7).
- B)** Possessori di RUNCARD: possono partecipare cittadini italiani e stranieri residenti in Italia limitatamente alle persone di età da 20 anni (2006 in poi, non tesserati per una società affiliata alla FIDAL né per una società straniera di atletica leggera affiliata alla IAAF, né per una società affiliata (disciplina atletica leggera) ad un Ente di Promozione Sportiva in possesso di RUNCARD in corso di validità (data non scaduta) rilasciata direttamente dalla FIDAL (inforuncard.com).

N.B.: la tessera RUNCARD è rinnovabile. Sulla tessera RUNCARD è riportata la scadenza della stessa. Se il giorno della manifestazione, durante il controllo della tessera, viene rilevato che la stessa è scaduta.

L'atleta NON può partecipare, salvo presentazione di ricevuta dell'avvenuto rinnovo online.

La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica per Atletica Leggera valido in Italia che andrà esibito in originale agli organizzatori. Copia del certificato medico andrà conservata agli atti della società organizzatrice di ciascuna manifestazione alla quale l'atleta in possesso di RUNCARD partecipa.

Questi atleti verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi o generici buoni valore.

C) Atleti italiani e stranieri tesserati per società di Ente di promozione sportiva (disciplina atletica leggera) che hanno sottoscritto la convenzione con la FIDAL. Sulla tessera dovrà essere chiaramente indicato Atletica Leggera e anno 2026. N.B. dovranno presentare in originale il certificato medico di idoneità agonistica riportante la dicitura "Atletica Leggera" di cui sarà consegnata una copia agli organizzatori. Questi atleti verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi in denaro e/o generici buoni valore.

D) Possessori di RUNCARD Italiani o Stranieri residente all'estero. Possono partecipare cittadini italiani o stranieri limitatamente alle persone di età da 20 anni (2006) in poi, non tesserati per una società affiliata FIDAL né per una società straniera di Atletica Leggera affiliata alla IAAF, né per una società (disciplina atletica leggera) ad un Ente di Promozione Sportiva convenzionato con la FIDAL in possesso di RUNCARD in corso di validità (data non scaduta) rilasciata direttamente dalla FIDAL. N.B. la tessera RUNCARD è rinnovabile. Sulla tessera RUNCARD viene riportata la scadenza della stessa. Se il giorno della manifestazione, durante il controllo della tessera, viene rilevato che la stessa è scaduta, l'atleta non può partecipare salvo presentazione di ricevuta dell'avvenuto rinnovo online. La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica per Atletica Leggera valido in Italia. Possono inoltre presentare un certificato medico emesso dal proprio paese, ma conforme agli esami diagnostici previsti dalla normativa italiana per poter svolgere attività agonistica, che andrà esibito in originale, lasciando copia agli organizzatori. Conformemente ai dettami di legge vigenti (D.M. 18/12/1982) coloro che praticano l'attività sportiva agonistica devono sottoporsi preventivamente e periodicamente al controllo dell'idoneità specifica allo sport. La normativa italiana richiede che i soggetti interessati devono sottoporsi ai seguenti accertamenti sanitari: visita medica; esame completo urine; elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; spirometria. Tutte le dichiarazioni e i referti degli esami devono essere autentici e conformi agli originali. Copia del certificato medico andrà conservata agli atti della società organizzatrice di ciascuna manifestazione alla quale l'atleta in possesso di RUNCARD partecipa. Queste atleti verranno inseriti regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi in denaro e/o generici buoni valore. I partecipanti alle manifestazioni possono essere sottoposti a controlli antidoping. Sono altresì soggetti a disposizioni previste dall'art. 25 NORME FIDAL, qualora già soggetti a sospensione disciplinare.

Non POSSONO PARTECIPARE (valido per tutte le tipologie di partecipanti):

- a. Atleti tesserati per altre federazioni (es triathlon)
- b. Atleti tesserati per società di Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI ma non convenzionati con la FIDAL, che non abbiano sottoscritto la RUNCARD
- c. Possessori di MOUNTAIN AND TRAIL RUNCARD
- d. Certificati medici di idoneità agonistica per altri sport quali corsa, podismo, marcia, maratona, triathlon, mezza maratona ecc., non validi ai fini della partecipazione
- e. Certificati medici di idoneità agonistica per sport non validi per la partecipazione: saranno accettati solamente quelli che riportano la dicitura "Atletica Leggera".

4. Le iscrizioni vanno effettuate entro le ore 24.00 di giovedì 26 novembre 2026 nel seguente modo:

- **ESCLUSIVAMENTE ONLINE SUL SITO DELLA FIDAL LOMBARDIA (tessonline.fidal.it)**
- **La quota di iscrizione è fissata in:**
 - € 3,00 per atleta per le categorie Ragazzi, Cadetti
 - € 5.00 per atleta per le categorie Allievi, Junior, Promesse, Senior, Senior MASTER 35-40-45-50-ecc. maschili e femminili.

Per le categorie Esordienti maschili e femminili non è prevista alcuna quota iscrizione.

A tutti i partecipanti sarà consegnato un gadget partecipazione.

Il pagamento della quota di iscrizione dovrà essere effettuato al momento del ritiro del pettorale.

5. Le gare si svolgeranno con qualsiasi condizione meteorologica.

6. Gli atleti delle categorie Esordienti m/f saranno muniti solo di cartellino debitamente compilato in ogni sua parte dalla società di appartenenza, a tutti gli altri atleti sarà consegnato il pettorale gara. Si raccomanda di munirsi delle spille necessarie per l'applicazione dei cartellini e del pettorale gara.

7. La partenza della manifestazione sarà data alle ore 10,00 con il seguente programma:

ORDINE DI PARTENZA CATEGORIE:

Percorso

ESORDIENTI 5 / 8 m/f	1 giro piccolo	400 m
ESORDIENTI 10 m/f	1 giro	800 m
RAGAZZE	1 giro	1'250 m
RAGAZZI	1 giro	1'250 m
CADETTE	2 giri	2'000 m
CADETTI	2 giri	2'500 m
ALLIEVI/E /JUN/P/S/SM Femminile	2 giri	3'000 m
JUN/P/S/SM Maschile	4 giri	6'000 m

8. Saranno premiati i primi cinque classificati e le prime cinque classificate delle seguenti categorie:

- Esordienti 10 (2016/2015)
- Ragazzi/e (2014/2013)
- Cadetti/e (2012/2011)

Saranno premiati i primi tre classificati e le prime tre classificate delle seguenti categorie:

- Allievi/e (2010/2009)
- Junior M/F (2008/2007)
- Senior e Promesse M/F (2006 e precedente)
- Senior Master 35/40 M/F
- Senior Master 45/50 M/F
- Senior Master 55/60 M/F
- Senior Master 65/70 M/F
- Senior Master 75 e oltre M/F

Verrà redatta anche una classifica dove verranno premiate le prime tre società.

Alla prima società classificata sarà assegnato il 3° Trofeo dedicato alla memoria di Don Gigi Pini fondatore di Temenda XXL.

La classifica di società sarà determinata dalla sommatoria dei punteggi ottenuti da atleti appartenenti alla stessa società (escluse le categorie Esordienti 5/8) secondo il seguente elenco:

- 1° > 30pt
- 2° > 27pt
- 3° > 25pt
- 4° > 23pt
- 5° > 21pt
- 6° > 19pt
- 7° > 17pt
- 8° > 15pt

Proseguendo a scalare di un punto fino ad attribuire 1 al 22° classificato ed a tutti gli altri atleti classificati.

9. DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

Con la firma della scheda di iscrizione, l'atleta dichiara di conoscere ed accettare il regolamento della manifestazione pubblicato sul sito ufficiale e di conoscere il regolamento FIDAL. Dichiara inoltre espressamente sotto la propria responsabilità, non solo di aver dichiarato la verità ma di esonerare gli Organizzatori, la FIDAL, gli Sponsor, i Media Partners, le Amministrazioni pubbliche da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Informativa Art. 13 DLGS 196/2003 Tutela della Privacy.

10. Il GGG può effettuare il controllo del tesseramento e dell'identità dell'atleta secondo quanto previsto dal Regolamento Fidal. Qualora, durante il controllo, un atleta risulti sprovvisto della tessera federale o ricevuta di tesseramento on-line, andrà compilata, da parte della società di appartenenza dell'atleta, una dichiarazione di tesseramento, secondo quanto previsto dagli ART. 8 - 9 delle norme attività.
11. RECLAMI: Eventuali reclami andranno presentati entro 30 minuti dall'esposizione delle classifiche della categoria interessata, in prima istanza verbalmente al giudice d'arrivo in seconda istanza per iscritto al giudice d'appello accompagnati dalla tassa di reclamo di € 100 restituibile in caso di accoglimento dello stesso.
12. Sarà garantita, a cura della società organizzatrice, l'assistenza medica e la presenza dell'ambulanza.
13. Assicurazione e servizio di sicurezza:
La società ha provveduto a stipulare apposita assicurazione RCT ed al servizio di sicurezza.
Il piano Sicurezza è stato concordato con l'Amministrazione e la Polizia Locale del Comune di Somaglia.
14. Per quanto non contemplato nel presente regolamento, valgono le norme previste dal regolamento FIDAL per la Corsa campestre.

GP Valchiavenna A.S.D.

Il Presidente

(Paggi Alessandro)

