

LAMARINA 2026

Lama (PG) – 04 ottobre 2026 ore 10;00
GARA PODISTICA INSERITA NEL CALENDARIO REGIONALE FIDAL Umbria 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 organizza una corsa podistica su strada inserita nel calendario regionale FIDAL denominata "Lamarina 2026". Saranno disputate anche le Gare del Settore giovanile Non Competitive. La gara è inserita nel Gran Prix Fidal Umbria, nel Gran Prix Altotevere, nel Gran Prix Policiano

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 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.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE 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 2026 per società affiliate alla FIDAL
- Atleti italiani e stranieri 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 controllato dall'organizzatore e conservato in copia agli atti della società organizzatrice di ciascuna manifestazione.
- 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.
- Atleti tesserati per EPS riconosciuti dal coni in corso di validità e in regola con il certificato medico per atletica leggera da esibire 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 che 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 se non incorporato nel pettorale 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)

CRONOMETRAGGIO (Non Competitiva Family Run)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

- € 15,00 (Competitiva) in preiscrizione su www.icron.it fino alle ore 24,00

di venerdì 02/10/2026 previo ricevuta di pagamento ;

iban IT33V0834538641000000003070 intestato ad ASD Olympic Runners Lama

- € 17,00 (Competitiva) dal 03/10 al 04/10/2025 presso banco iscrizioni zona partenza;

N.B. Se si effettua iscrizione per la competitiva ma non si esegue il pagamento entro il 02/10

Al momento del ritiro del pettorale (domenica 04/10) si dovrà corrispondere la cifra di 17 euro

- € 15,00 (NON Competitiva) iscrizioni fino domenica 04.10;
- € 5,00 (Categorie giovanili – iscrizioni dal 03/10 al 04/10 e domenica mattina (scadenza perentoria iscrizioni ore 8.30!). presso banco iscrizioni zona partenza;

N.B. le iscrizioni per i competitivi a 15

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 euro per le categorie giovanili**)

PREMIO DI PARTECIPAZIONE

- maglia Tecnica - (Competitiva e Non Competitiva) **ai primi 500 iscritti partecipanti**
- Medaglia e pacco alimentare (Categorie giovanili) per tutti.

PREISCRIZIONI ED ISCRIZIONI COMPETITIVA

- On-line su www.icron.it

Presso la zona di Partenza/Arrivo di Lama (PG) saranno disponibili:

Sabato 03/10 dalle ore 15,00 alle ore 19,00 - iscrizioni singoli competitivi, non competitivi e categorie giovanili

Domenica 04/10 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

CATEGORIE GIOVANILI

Categoria Fasce d'età maschili Fasce d'età femminili

PREMIAZIONE CATEGORIE GIOVANILI

- | | |
|------------------|--|
| • 20026-2022 | DA 0 A 4 ANNI 100MT DALLA ROTONDA AL TRAGUARDO |
| • 2021-2019 | DA 5 A 7 ANNI 200MT DAL BAR GHIORI AL TRAGUARDO |
| • 2018-2017 | DA 8 A 9 ANNI 400 MT DAL TRAGUARDO GIRO COMPLETO CORTO |
| • 2016-2015 | DA 10 A 11 ANNI 800 MT DAL TAGUARDO GIRO COMPLETO LUNGO |
| • 2014-2013-2012 | DA 12 A 14 ANNI 1200 MT DAL TRAGUARDO GIRO LUNGO +GIRO CORTO |
| • 2011-2010-2009 | DA 15 A 17 ANNI 1600 MT DAL TRAGUARDO DUE GIRI LUNGHI |

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 SOCIETÀ

Per le prime 3 società con maggior numero di atleti verrà consegnato premio in natura Prosciutto.

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/e premiati come assoluti verranno automaticamente esclusi dai premi di categoria.

CATEGORIE COMPETITIVA

Maschili

1)	CAT. A	1992 – 2008	premiati primi 15
2)	CAT. B	1987 – 1991	premiati primi 15
3)	CAT. C	1982 – 1986	premiati primi 15
4)	CAT. D	1977 – 1981	premiati primi 15
5)	CAT. E	1972 – 1976	premiati primi 15
6)	CAT. F	1967 – 1971	premiati primi 15
7)	CAT. G	1962 – 1966	premiati primi 10
8)	CAT. H	1956 – 1960	premiati primi 10
9)	CAT. I	1955 – Precedenti	premiati primi 10

Femminili

MONTEPREMI CATEGORIE

1)	CAT. L	1992 – 2008	premiati prime 10
2)	CAT. M	1981 – 1991	premiati prime 10
3)	CAT. N	1973 – 1980	premiati prime 10
4)	CAT. O	1965 – 1972	premiati prime 10
5)	CAT. P	1964 – Precedenti	premiati prime 10

Ai primi 3 di ogni categoria maschile e femminile premio di :

euro 50.00*al 1°/a

euro 40.00*al 2°/a

euro 30.00*al 3°/a

***I premi saranno riconosciuti in buoni carburante, I restanti premi saranno prevalentemente di genere alimentare**

Premiazioni 5km non competitivi

Coppa ai primi	3 uomini
Coppa alle prime	3 donne

***I non competitivi per accedere alle premiazioni non devono essere tesserati per società sportive di corsa**

Premiazioni giovanili non competitivi

Coppa ai primi	3 maschi di ogni categoria
Coppa alle prime	3 femmine di ogni categoria