



## PROGRAMMA E REGOLAMENTO GENERALE

Il GS Le Panche Castelquarto asd organizza **lunedì 8 dicembre 2025**

Il “21<sup>mo</sup> CORRIAMO AL SODO – 15<sup>ma</sup> Coppa Cattolica Assicurazioni SIRO sas” Manifestazione podistica Non competitiva e Ludico motoria di km 4 e 10 km

### Partecipazione

La partecipazione al “21<sup>mo</sup> CORRIAMO AL SODO – 15<sup>ma</sup> Coppa Cattolica Assicurazioni SIRO sas” è consentita agli atleti che al momento dell'iscrizione dimostrino di essere regolarmente tesserati alla UISP, alla FIDAL, ad altri Enti di Promozione Sportiva o liberi.

Gli Atleti dovranno aver compiuto il 18<sup>mo</sup> anno di età e dovranno essere in regola con le norme sanitarie vigenti in Italia per la pratica dell'Atletica Leggera non agonistica alla data della manifestazione.

### Ora e luogo di raduno, partenza/arrivo, percorso

RITROVO ore 7:30 in via Reginaldo Giuliani angolo via il Sodo

PARTENZA DELLE MANIFESTAZIONI PODISTICHE - NON AGONISTICA e LUDICO MOTORIA: ore 9:00 da Via Reginaldo Giuliani

ARRIVO: Via del Palazzaccio angolo via Reginaldo Giuliani

PERCORSI interamente frecciati

#### **Gara non competitiva e passeggiata ludico motoria di Km. 4**

Partenza – via R. Giuliani (Comune di Firenze), via della Pietraia (Comune di Firenze), via di Castello (Comune di Firenze), via Giovanni di San Giovanni (Comune di Firenze in parte sterrata), via San Michele a Castello (Comune di Firenze), via della Querciola, via della Pietraia (Comune di Firenze), via di Boldrone (Comune di Firenze), via dell'Osservatorio (Comune di Firenze), via del Palazzaccio (Comune di Firenze), via R. Giuliani - angolo via del Palazzaccio (Comune di Firenze) - Arrivo.

#### **Gara non competitiva e ludico motoria di Km. 10**

Partenza - via R. Giuliani (Comune di Firenze), via della Pietraia (Comune di Firenze), via di Castello (Comune di Firenze) - Via di Fonte Mezzina (Comune di Sesto Fiorentino), via del Tiglio (Comune di Sesto Fiorentino), via della Fabbrica (Comune di Sesto Fiorentino), via XX Settembre (Comune di Sesto Fiorentino), via Fratelli Rosselli (Comune di Sesto Fiorentino), via della Castellina (Comune di Sesto Fiorentino), via della Topaia (Comune di Firenze), via Dazzi (Comune di Firenze), via del Gioiello (Comune di Firenze), via dell'Osservatorio (Comune di Firenze), via del Palazzaccio (Comune di Firenze), via R. Giuliani angolo via del Palazzaccio (Comune di Firenze) - Arrivo.

Il tempo massimo totale per concludere la gara è di 2 ore.

### Quote e modalità d'iscrizione

QUOTA ISCRIZIONE: € 5,00 (UISP) e € 7,00 (NON UISP) con premio di partecipazione.

È prevista anche iscrizione a 3 € senza premio di partecipazione.

Le iscrizioni potranno essere effettuate secondo le seguenti modalità entro venerdì 5 dicembre alle ore 23:

SINGOLI: via e-mail a [info@lepanchecastelquarto.it](mailto:info@lepanchecastelquarto.it) indicando: Cognome, Nome, Anno di nascita, N. di tessera e relativo Ente, indirizzo e-mail e recapito telefonico.

**SOCIETÀ:** gli iscritti devono essere presentati tramite elenco su carta intestata/timbrata e firmata dal Presidente, specificando per ogni singolo atleta: Cognome, Nome, Anno di nascita, N. di tessera e relativo Ente, recapito telefonico.

L'elenco deve essere inviato per e-mail a [info@lepanchecastelquarto.it](mailto:info@lepanchecastelquarto.it).

Il giorno della gara sarà possibile iscriversi entro le ore 8,45 presso il luogo di partenza.

L'organizzazione validerà l'iscrizione degli Atleti, con la conseguente assegnazione del cartellino di partecipazione, soltanto dopo aver ricevuto la necessaria attestazione del rispetto delle norme sanitarie vigenti.

L'iscrizione dà diritto a: premio di partecipazione e ristoro all'arrivo. Saranno inoltre garantiti l'assicurazione e l'assistenza medica.

### **Ristoro**

È previsto 1 ristoro a metà percorso e 1 all'arrivo.

### **Rispetto per l'ambiente**

È fatto assoluto divieto di gettare per terra qualunque tipo di rifiuto pena la squalifica.

### **Servizio spogliatoi, wc e docce**

E' previsto servizio di spogliati uno per le femmine e uno per gli uomini con relativi bagni, Servizio docce non disponibile.

### **Partenza gara**

Gara non competitiva e ludico motoria ore 9:00 - Via Reginaldo Giuliani - Firenze

### **Finish-line e zona di arrivo**

Arrivo in via del Palazzaccio angolo via R. Giuliani.

### **Premiazioni**

#### Premiazioni individuali

1<sup>mo</sup> ass. Maschile e 1<sup>ma</sup> concorrente femmina

#### Premiazioni società

Le prime 5 società con il con maggior numero di PARTECIPANTI

**PER QUANTO NON ESPRESSAMENTE  
INDICATO VIGE IL REGOLAMENTO UISP E  
PROTOCOLLO ANTICOID VIGENTE AL  
MOMENTO DELLA MANIFESTAZIONE**

