PROGRAMMA E REGOLAMENTO GENERALE

Il GS Le Panche Castelquarto ASD organizza **martedì 8 Dicembre 2026**
Il "**22mo CORRIAMO AL SODO – 16ma Coppa Cattolica Assicurazioni SIRO sas**"
Manifestazione podistica Ludico Motoria di km 4 e km 10

Partecipazione

La partecipazione al "22mo CORRIAMO AL SODO – 16ma Coppa Cattolica Assicurazioni SIRO sas" è consentita agli atleti tesserati alla UISP, alla FIDAL, ad altri Enti di Promozione Sportiva o liberi.
Gli Atleti dovranno aver compiuto il 18mo 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: ore 9:00 da Via Reginaldo Giuliani
ARRIVO: Via del Palazzaccio angolo via Reginaldo Giuliani
PERCORSI interamente frecciati

Gara 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 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: 7,00 euro con premio di partecipazione (confezione da 0,5 L di olio extravergine di oliva, nuovo raccolto 2026)
3,00 euro senza premio di partecipazione.

Le iscrizioni potranno essere effettuate secondo le seguenti modalità entro domenica 6 dicembre alle ore 23:

SINGOLI: via e-mail a *info@lepanchecastelquarto.it* indicando: Cognome, Nome, Anno di nascita, N. di tessera e relativo Ente, indirizzo e-mail e recapito telefonico.
SOCIETÀ: via e-mail a *info@lepanchecastelquarto.it;* 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.

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

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

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

Partenza gara

Partenza gara 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
1mo assoluto Maschile e 1ma assoluta femminile

Premiazioni società
Le prime 5 società con il con maggior numero di PARTECIPANTI

PER QUANTO NON ESPRESSAMENTE INDICATO VIGE IL REGOLAMENTO UISP