

26^ LUPATOTISSIMA 2020 - SAN GIOVANNI LUPATOTO (VERONA)

sabato 19 e domenica 20 SETTEMBRE 2020

"ULTRAMARATONA di 24 ore su strada"
Manifestazione FIDAL "Bronze" e con "IAU Bronze Label"
Campionato Europeo IAU 2020 di 24 ore su strada
Gara OPEN di 24 ore su strada
Prova del Grand Prix IUTA 2020

Organizzazione GSD MOMBOCAR in collaborazione con il Comune di San Giovanni Lupatoto

REGOLAMENTO della gara OPEN

Approvato dalla IUTA e in corso di approvazione da parte della Federazione Italiana di Atletica Leggera

1) ORGANIZZAZIONE e INFORMAZIONI

- Segreteria-Organizzativa del GSD Mombocar (informazioni, risultati, reclami, logistica, ecc.)
- Gruppo Giudici Gara della Federazione Italiana di Atletica Leggera
- Giudice della "zona di neutralizzazione" (rifornimenti personali, spugnaggio, Gazebo borse, WC, massaggi)
- Delegato Tecnico FIDAL
- Servizio di rilevazione ed elaborazione dati con microchip elettronici di DREAMCHRONO
- Speaker: Fabio Rossi
- Informazioni: sito web: www.lupatotissima.it e-mail: lupatotissima@gmail.com telefono: 347.5859545

2) PARTECIPAZIONE

Sono previste due competizioni:

- il Campionato Europeo IAU di 24 ore, al quale partecipano rappresentative nazionali iscritte dalle rispettive Federazioni di Atletica; per il regolamento dettagliato di questa competizione, si rimanda al Foglio Informativo Generale, ovvero General Information Sheet (GIS), che verrà diramato dalla IAU;
- una gara OPEN di 24 ore, inserita in calendario nazionale FIDAL e in calendario nazionale IUTA.

Possono partecipare alla gara OPEN, al massimo 70 atleti (numero autorizzato dalla IAU), con un requisito di **"personal best" nella 24h di 150 km (uomini) e di 130 km (donne) o nella 100 km di 14h (uomini) e 16h (donne), conseguiti negli ultimi 5 anni:**

- atleti delle categorie Promesse (20-21-22 anni) e Seniores (comprese tutte le fasce d'età Master) tesserati con società affiliate Fidal per l'anno in corso;
- atleti tesserati con RUNCARD e/o RUNCARD EPS (trattandosi di gara no stadia "Bronze"); NON sono ammessi a partecipare atleti tesserati unicamente con Enti di Promozione Sportiva;
- atleti italiani, residenti e registrati all'estero: devono presentare l'autorizzazione della loro Federazione estera e del loro Club (il modulo specifico è disponibile sul nostro sito web);
- atleti stranieri iscritti alle Federazioni estere di atletica leggera (affiliate alla IAAF): devono presentare una dichiarazione specifica (disponibile sul nostro sito web);
- atleti stranieri, NON iscritti a Federazioni estere di atletica leggera: devono fare la tessera "Runcard" e presentare un certificato rilasciato nel proprio paese (un modello specifico è disponibile sul nostro sito web), riportante gli stessi esami richiesti dalla legge italiana: a) visita medica; b) completare l'analisi delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria;
- atleti stranieri in possesso di "Runcard" con certificato medico italiano, oppure con certificato medico agonistico prodotto nel proprio paese pur nel rispetto della normativa italiana (<http://attivita.fidal.it/content/Non-Stadia/95664>).

3) ISCRIZIONI alla gara OPEN di 24 ore

Le iscrizioni verranno aperte il **1 febbraio 2020**. **Vengono riservati 35 posti per i tesserati IUTA fino al 31 marzo 2020**.
Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento di **70 atleti** e comunque al massimo il 10 settembre 2020.

DOVE INVIARE: . all'indirizzo di posta elettronica lupatotissima@gmail.com
. ogni giovedì sera presso la sede del GSD Mombocar, a San Giovanni Lupatoto (VR), in Via Marconi 5

COSA INVIARE: - scheda di iscrizione (con indirizzo postale/mail, telefono) ed eventuale breve curriculum;
- fotocopia della ricevuta del bonifico di versamento della quota;
- fotocopia del tesserino elettronico FIDAL, in validità il giorno della gara;
- fotocopia del certificato medico agonistico (durata max 1 anno);
- documentazione prevista per i partecipanti nei casi "c" - "d" - "e" - "f"

4) QUOTE DI ISCRIZIONE (in EURO) alla gara OPEN e MODALITA' di PAGAMENTO

	dal 1 febbraio al 31 marzo	entro il 31 maggio	entro il 31 luglio	dal 1 agosto al 10 settembre
Gara OPEN di 24 ore	60,00	80,00	90,00	100,00

- con bonifico sul c/c 4463054 intestato GRUPPO SPORTIVO DILETTANTISTICO MOMBOCAR, presso Unicredit Spa (codice IBAN IT 86 G 02008 11730 000004463054);
- in contanti presso la sede sociale, oppure direttamente ai ns. incaricati in occasione di altre gare (tel.re al 347.5859545).

5) RITIRO PACCO-GARA E MATERIALE TECNICO della gara OPEN

Sul luogo di gara, presso la Segreteria (gazebo ULTRAMARATONA), sarà possibile ritirare il pacco-gara e il seguente materiale:

- . 1 microchip fornito da DREAMCHRONO (per la rilevazione dei giri percorsi e del tempo conseguito) e le relative istruzioni d'uso
- . 2 pettorali (1 sul petto e 1 sulla schiena in conformità al Regolamento Tecnico Internazionale) + 8 spille di sicurezza
- . regolamento, depliant illustrativo, elenco iscritti, modulo reclami, tabella medie orarie, scheda giri percorsi, buoni Primi Piatti
- . etichette adesive numerate (con numero di pettorale), per contrassegnare eventuali bevande e rifornimenti personali.

6) CIRCUITO DI GARA DELLA 24 ORE (uguale sia per la gara OPEN, sia per il campionato Europeo)

Il circuito è composto da cinque sezioni.

La prima sezione si svolge nelle 3 corsie esterne (quarta, quinta e sesta) della pista di Atletica Leggera "Nino Mozzo" a 6 corsie in rübtan-s del Centro Sportivo Nino Mozzo di San Giovanni Lupatoto (Verona).

La seconda sezione, su asfalto, prevede l'uscita dal Centro Sportivo.

La terza sezione prevede un tratto stradale chiuso al traffico, composto (nell'ordine) da Viale Olimpia, Via dell'Esperanto, Via Leoncavallo e Viale Olimpia.

La quarta sezione prevede il rientro al Centro Sportivo Nino Mozzo ed è parallelo alla seconda sezione (in questo tratto sono posizionati i GAZEBO per borse e rifornimenti personali, i WC e i MASSAGGI).

La quinta sezione è rappresentata dall'ingresso in pista nel rettilineo d'arrivo, dove si conclude il circuito.

Verrà ripetuto sostanzialmente il circuito su strada di circa 1.500 metri del 2019. Per effetto di alcune modifiche di allargamento del tratto iniziale di uscita dalla pista e del tratto parallelo di rientro finale in pista, oltre che per la prevista asfaltatura delle tre vie esterne, il circuito verrà misurato e certificato nuovamente nel 2020 da parte dei misuratori della Federazione Italiana di Atletica Leggera.

Novità 2020: prima dell'inizio del circuito, è previsto un tratto iniziale di 500 metri in pista (61,93 metri + 1 giro di pista in quarta corsia di 438,07 metri).

7) SERVIZI DURANTE LA GARA per la gara OPEN

Gli atleti potranno usufruire di assistenza e dei seguenti servizi, nelle seguenti postazioni (in ordine di direzione di gara):

- a) Box di RIFORNIMENTO DELL'ORGANIZZAZIONE (all'esterno della pista, nella nuova postazione alla fine della prima curva); dove gli atleti possono ricevere anche della Pasta calda (vds programma orario al paragrafo 9);
- b) Area di SPUGNAGGIO

AREA DI NEUTRALIZZAZIONE

- c) GAZEBI e tavoli dell'ORGANIZZAZIONE a disposizione degli atleti per le BORSE ed i RIFORNIMENTI PERSONALI (vicino al parcheggio auto riservato, di cui al paragrafo 9; nella 4^a sezione del circuito, precisata al paragrafo 7); se gli atleti sono senza assistente personale, si consiglia di contrassegnare i propri rifornimenti personali con etichette adesive; gli atleti potranno depositare le borse ed i loro rifornimenti personali direttamente sugli appositi tavoli fino a 20 minuti prima della partenza. In questa Area sono possibili eventuali soste di riposo. Si ricorda che è proibito prendere e ricevere somministrazioni di bevande e alimenti personali fuori da questa Area e fuori dal Box di Rifornimento di cui al punto "b");
- d) WC-TOILETTES;
- e) Doccetta rinfrescante all'aperto, in caso di elevate temperature;
- f) Servizio MASSAGGI (a cura del Team Massaggi Mombocar; coordinatori: Francesco Marino e Paolo Masola);
- g) Servizio di ASSISTENZA MEDICA e di assistenza PRONTO SOCCORSO mobile con defibrillatore a bordo;

In altre zone dell'impianto di Atletica saranno anche disponibili:

- . Spogliatoi, con docce calde e altri WC-Toilette (sotto alle gradinate)
- . Primo piatto durante la GARA per un assistente, presso la postazione ubicata sulla TRIBUNA, dietro presentazione di apposito buono negli orari ((vds programma orario al paragrafo 9);
- . Risotto finale per ogni atleta e un assistente, presso la postazione ubicata sulla TRIBUNA, dietro presentazione di apposito buono negli orari ((vds programma orario al paragrafo 9).

8) RISULTATI - misurazione ed aggiornamenti

Ogni atleta verrà munito di microchip elettronico, che consentirà la rilevazione cronometrica di ogni giro del circuito e del tratto iniziale di lancio di 500 metri in pista (61,93 metri + 1 giro di pista in quarta corsia di 438,07 metri).

I rilevamenti cronometrici ed il numero dei giri saranno oggetto di verifica da parte del GGG della Fidal.

Ad ogni atleta verranno conteggiati: a) i 500 metri iniziali di lancio; b) i giri interi di circuito effettuati; c) la parte del circuito eventualmente non terminato, in corso di effettuazione allo scadere della gara. Per consentire quest'ultima rilevazione, a pochi minuti dal termine della gara, gli atleti saranno muniti dai Giudici di un apposito contrassegno numerato, che dovrà essere lasciato sul punto esatto del circuito raggiunto allo scadere della ventiquattresima ora, sotto la stretta sorveglianza dei Giudici di Gara.

La sommatoria (a+b+c) sarà arrotondata per difetto al metro intero inferiore. Come previsto dai regolamenti Fidal/Iuta di Ultramaratona, saranno ammessi nella classifica complessiva solamente i risultati superiori a 42,195 km.

Presso la Segreteria Organizzativa e al posto di Rifornimento dell'area di Neutralizzazione, sarà disponibile ogni ora un foglio di aggiornamento dei risultati parziali di ciascuna gara.

9) AGENDA e PROGRAMMA ORARIO GENERALE dell'Ultramaratona di 24 ore

Sabato	ore 8.00	apertura parcheggio auto riservato agli atleti della gara OPEN (ingresso da Viale Olimpia - piscina comunale)	
19/9	ore 8.30	ritiro pacco-gara e materiale tecnico della gara OPEN, fino a 30 minuti dalla partenza (vds paragrafo 10)	
	ore 9.40	appello atleti Ultramaratona di 24 ore (Campionato Europeo + gara OPEN)	
	ore 10.00	partenza Ultramaratona di 24 ore (Campionato Europeo + gara OPEN)	
	ore 13.00	primo piatto di pasta (fino alle 15.00) per atleti 24h	(postazione Ristoro Ultramaratona)
	ore 13.00	primo piatto di pasta (fino alle 15.00) per assistenti 24h	(sulla Tribuna)
	ore 19.30	primo piatto di pasta (fino alle 21.00) per atleti 24h	(postazione Ristoro Ultramaratona)
	ore 19.30	primo piatto di pasta (fino alle 21.00) per assistenti 24h	(sulla Tribuna)
Domenica	ore 3.00	primo piatto di pasta (fino alle 03.30) per atleti 24h e assistenti 24h	(postazione Ristoro Ultramaratona)
20/9	ore 10.00	conclusione Ultramaratona di 24 ore	
	ore 11.00	primo piatto di riso (fino alle 12.00) per atleti 24h e assistenti 24h	(sulla Tribuna)
	ore 11.45	premiazione Ultramaratona di 24 ore, solo gara OPEN	(pedana salto in lungo di fronte alla Tribuna)

10) REGOLE VARIE

- Il **chip** dovrà essere fissato prima di entrare nell'area di partenza (seguendo le istruzioni fornite).
- L'**abbigliamento** deve essere conforme a quanto previsto dal Regolamento Tecnico Internazionale; è consentito il cambio indumenti durante la gara, con l'obbligo di mantenere ben esposti i pettorali.
- Il **Medico di Servizio** è l'unica persona autorizzata ad entrare sul circuito di gara, in caso di infortunio di un atleta. Il Medico di Servizio deciderà quali trattamenti sono richiesti per l'atleta e potrà imporre, qualora ne ravvisi la necessità, il ritiro dell'atleta.
- E' esclusa ogni forma di **accompagnamento (pacing)**, pena la squalifica.
- Gli **assistenti** degli atleti non potranno sostare nel circuito di gara e potranno avvicinarsi all'atleta solo nell'area di NEUTRALIZZAZIONE, per il tempo necessario a rifornimenti, cambi di indumenti e ad altre operazioni prettamente di assistenza.
- Non è obbligatorio dare strada in caso di **sorpasso**.
- Nelle gare su strada NON è vietato usare registratori video/cassette, radio, cd, radio trasmettenti, telefoni mobili o espedienti simili (IAAF).
- La **sosta di riposo** è ammessa solo presso l'Area di NEUTRALIZZAZIONE; se lunga, dietro segnalazione ai Giudici Fidal.
- L'**abbandono del circuito da parte dell'atleta** è ammesso solo nell'area di NEUTRALIZZAZIONE, purché dietro segnalazione ed autorizzazione dei Giudici.
- L'**abbandono del circuito, non autorizzato dai Giudici**, per altre cause non ammesse, comporterà la squalifica.
- Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le normative IAAF/FIDAL/IUTA.

11) PROCEDURE ANTIDOPING

ANTIDOPING: secondo il disposto delle regole IAAF, FIDAL, CONI e WADA.

12) RECLAMI

RECLAMI: vanno presentati in prima istanza in forma verbale al Giudice Arbitro FIDAL, entro 30' dall'annuncio ufficiale del risultato di gara; gli appelli in seconda istanza devono essere presentati alla Giuria d'Appello per iscritto, entro 30 minuti dall'annuncio ufficiale della decisione dell'Arbitro, accompagnati dalla tassa federale di 100 Euro.

13) PREMIAZIONI della gara OPEN (aperte anche ai NON tesserati IUTA)

Agli ISCRITTI della gara OPEN: ricco pacco-gara + T-shirt
Ai soli CLASSIFICATI: medaglia e diploma (per la stampa vds istruzioni sul sito www.lupatotissima.it)
PREMIAZIONI gara OPEN (premi in natura): alle prime 3 donne assolute, ai primi 3 uomini assoluti e al primo di ogni categoria Master Fidal; Nota Bene) i PREMI assoluti e di categoria NON saranno cumulabili.

14) SISTEMAZIONE ALBERGHIERA per gli atleti della gara OPEN: HOTEL ALLA CAMPAGNA

Via Bellette 28 - San Giovanni Lupatoto (VR) - 045.545513 info@hotelallacampagna.com www.hotelallacampagna.com

15) INFORMAZIONI su SAN GIOVANNI LUPATOTO

Cenni Storici - Le popolazioni residenti nella zona di San Giovanni Lupatoto, come peraltro più in generale di Verona e di tutto il Veneto, hanno origini antichissime. I primi abitanti furono infatti gli Euganei, dei quali si trovano ancora tracce nella frazione Raldon, in cui è situata una delle più vaste aree palafitticole della provincia di Verona. Poi nei secoli seguenti arrivarono altri popoli come i Reti, gli Etruschi, i Veneti e i Galli. Durante l'impero di Cesare i Veneti divennero cittadini Romani e la zona divenne così Municipio Romano. I primi reperti romani risalgono al 244 d.C. in una specie di necropoli plebea.

Il nome - Il nome "San Giovanni Lupatoto" appare per la prima volta nel Medioevo in un documento in cui si fissavano i limiti delle proprietà della campagna. Nel 1553 si parla per la prima volta della Chiesa di San Giovanni Battista come "ecclesia parrocchialis" soggetta alla cattedra di Verona. Il 28 agosto 1625 la Serenissima Repubblica Veneta dà l'investitura giuridica a San Giovanni Lupatoto di Comune autonomo, con 800 abitanti. Nel 1814 il Congresso di Vienna assegna all'Impero Austriaco il Lombardo Veneto e quindi anche San Giovanni Lupatoto passa sotto l'egemonia Austriaca. Nel 1928 con l'annessione del Lombardo Veneto al Regno d'Italia, San Giovanni Lupatoto diventa parte integrante del Comune di Verona, ma solo 5 anni dopo nel 1933 ottiene la definitiva autonomia.

L'attuale situazione - Il Comune di San Giovanni Lupatoto comprende le frazioni di Pozzo, Camacici e Raldon. Dista solo 8 km dal centro di VERONA, Capoluogo di provincia, Città d'arte e Città storica, una delle città Italiane più visitate dai turisti, con alcune attrazioni di rilevanza mondiale, come il Lago di Garda, l'Arena, il balcone di Giulietta e Romeo, Piazza Erbe, Piazza Brà, Castel San Pietro, il Ponte di Castelvecchio, la Fiera Agricola, il Vinitaly, Fieracavalli, la Fiera del marmo e tante altre. A soli 20 km da San Giovanni Lupatoto i bambini possono godersi le attrazioni di Gardaland (www.gardaland.it), il Parco dei divertimenti tra i più belli nel mondo.

www.comune.sangiovannilupatoto.vr.it/il-comune/15.html

Superficie: Kmq 19

Altezza: 42 mt s.l.m.

Abitanti: oltre 25.000

Prefisso telefonico: 045

CAP: 37057

Nome degli abitanti: lupatotini

L'economia - L'agricoltura è un settore di importanza fondamentale nella vita del paese. Le principali coltivazioni sono quelle del frumento, mais, fragole, mele, pesche e foraggi. L'industria, molto sviluppata, opera nel settore alimentare, confezioni, calzature, chimico, metalmeccanico, tessile, del legno, della carta e dei materiali da costruzione. Citiamo tra le principali alcune industrie come Rana, Melegatti e Vicenzi Biscotti. Il settore terziario, dei servizi, delle attività sociali e dei trasporti registrano una certa prosperità, come quello del commercio, influenzato notevolmente dall'apertura di grossi centri Commerciali.

Indirizzi e Numeri telefonici utili

Farmacia: Comunale, Via Garofoli, 135 (tel. 045-8753205)

Cossater, Piazza Umberto, 120 (tel. 045-545054)

Fittà, Piazza Umberto, 57 (tel. 045-545050)

Raldon, Piazza De Gasperi, 43 (045-8730010) -

Pozzo, Via XXIV maggio, 16 (tel. 045-545498)

Guardia medica: 045-549122

Ospedale più vicino: Verona Borgo Roma (tel. 118)

Taxi: www.paginegialle.it/veneto/san_giovanni_lupatoto/taxi.html

Carabinieri: 045-545038 (Via Vendramini 49)

Supermercati-alimentari: GALASSIA (presso Centro Commerciale VERONA UNO - Strada Statale Legnaghese)

Poste: Via Foscolo (tel. 045-545160)

Cinema: UCI Cinemas (Monte Pastello)

Mercato: ogni venerdì mattina in Via Ugo Foscolo