



Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici
Sezione Sardegna
O.N.L.U.S.

8° CAMPIONATO NAZIONALE DI MEZZA MARATONA PER ATLETI DIABETICI

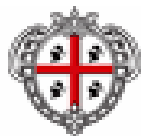
1 – 2 maggio 2010
Nurachi (Oristano)

SPIRTU MELLITO

Divulgare, divulgare, divulgare.....l'attività fisica fa bene al diabete.....dalle parole ai fatti.

PROGRAMMA DI BASE

In collaborazione con



U.O. Diabetologia ASL 5 Oristano



Marathon Club Oristano



Comune di
Nurachi

Sito istituzionale

Premessa:

L'8° Campionato di mezza maratona per atleti diabetici in programma il prossimo **1 e 2 maggio 2010**, sarà ospitato all'interno della 5ª edizione della mezza maratona di **Pischeredda nel Comune di Nurachi**, e sarà realizzato in collaborazione con l'ASD Marathon Club Oristano, Società che annualmente organizza l'evento insieme con l'Amministrazione Comunale.

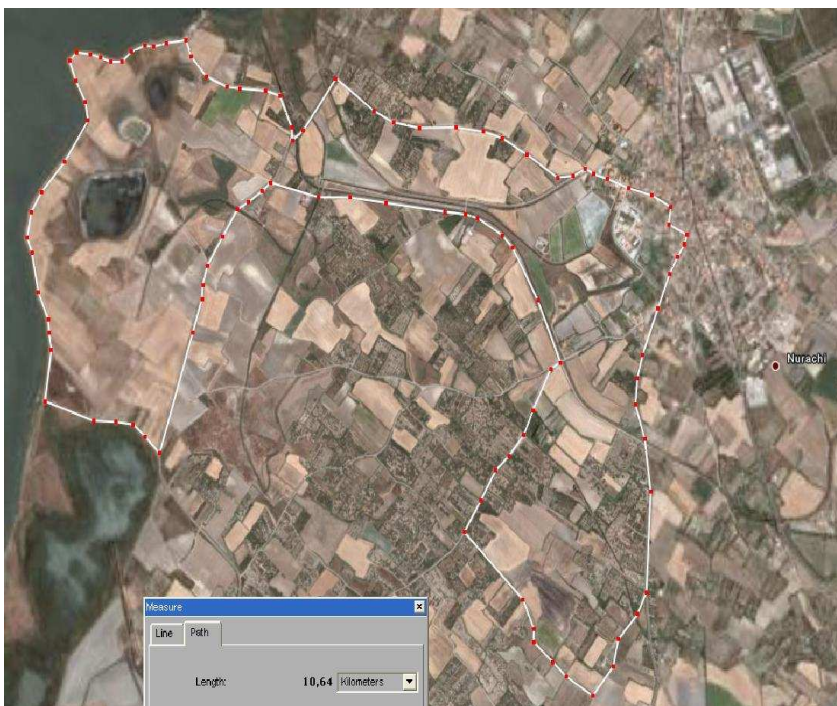
Nurachi è appunto un piccolo centro in provincia di Oristano, fa parte della **penisola del Sinis**, e Pischeredda ne rappresenta un'estensione caratteristica e caratterizzata da zone umide tipiche adiacenti lo stagno di Cabras. <http://www.comune.nurachi.or.it/>

La mezza maratona di Pischeredda rappresenta tra le competizioni omologate FIDAL in Sardegna una gara di buon livello e tra le più partecipate, caratterizzata soprattutto dal tipo di percorso che è costituito da una parte in asfalto e da un'altra in sterrato che costeggia proprio una parte dell'estesa laguna di Cabras (altro Comune dell'Oristanese), che confina con il territorio di Nurachi.

La partecipazione è attestata annualmente intorno alle 400 presenze, il che rappresenta **per il contesto** Regionale un buon risultato.

Il circuito è costruito su uno sviluppo di 10.548,5 metri da ripetersi due volte.

Nell'ambito della stessa manifestazione si svolge anche una gara competitiva sempre omologata FIDAL di metri 10548, ed una non competitiva di 5 km destinata ai non tesserati.



PROGRAMMA DI MASSIMA

(gli orari allo stato attuale sono altamente indicativi)

Sabato 1 maggio

Come è consuetudine nella giornata di Sabato, e più precisamente a partire dal primo pomeriggio, si svolgerà un convegno scientifico costruito su argomenti attinenti la correlazione tra attività fisica, metabolismo energetico ed integrazione.

A tal fine l'arrivo a Nurachi deve avvenire al massimo entro le ore 14:00/14:30.

Per garantire tale condizione ci faremmo carico come ANIAD di organizzare un apposito transfer direttamente dall'aeroporto di Cagliari con partenza dallo stesso non oltre le ore 13:00

Domenica 2 maggio

Ore 8:45 Ritrovo degli atleti

Ore 10:00 partenza della gara

Ore 13:00 pranzo

Ore 14:00 Assegnazione del titolo di campione italiano ANIAD di mezza maratona

Ore 16:00/17:00 transfer per aeroporto di Cagliari

EVENTI COLLATERALI

A conclusione di un'iniziativa locale nata grazie alla collaborazione tra ANIAD, Servizio di Diabetologia di Oristano, ed il CONI Provinciale di Oristano, riguardante un programma quadrimestrale di allenamenti attraverso la tecnica del FITWALKING cui saranno destinatari persone con problemi metabolici, di obesità, e normalmente sedentari, è intenzione dedicare all'interno della competizione uno spazio particolare per il gruppo costituito.

Pertanto sarà possibile per tutti gli appassionati della disciplina potersi aggregare e percorrere il primo tratto della circuito (10 km).

SISTEMAZIONE

La sistemazione è prevista all'interno di B&B dislocati all'interno del centro abitato, normalmente in camera doppia, tutti con i servizi in camera e con la possibilità di consumare la colazione la mattina prima della gara.

E' altresì garantita la possibilità di utilizzare l'appartamento per la doccia del dopo gara.

COSTI

Compatibilmente con le risorse disponibili **auspichiamo di poter sostenere la trasferta per circa quaranta atleti**, fatta eccezione per le spese di viaggio.

Con l'invio delle prossime circolari saremmo certamente più esaurienti.

I costi degli **eventuali accompagnatori non potranno essere a carico di ANIAD.**

Sarà possibile anticipare l'arrivo o posticipare la partenza, ed in tal senso occorrerà indicarlo contestualmente all'adesione alla gara attraverso le prossime circolari.

Naturalmente sarà fatto in modo di assicurare sempre l'identico trattamento economico.

Vi saluto tutti calorosamente, a presto.

Marcello Grussu

Recapito telefonico: 340 0543583

Mail:

marcellogrussu@tiscali.it

aniadsardegna@tiscali.it

I partecipanti alle gare competitive (21 km o 10 km) devono essere in possesso del certificato di idoneità agonistica. Per i tesserati con società sportive basta la comunicazione del numero di tessera e della società di appartenenza. Per i liberi e individuali è obbligatoria la consegna del certificato pena l'esclusione dalla competizione.