



**51<sup>^</sup> EDIZIONE**

4° Memorial Elvio Ruoso  
premio speciale al/alla più veloce della  
corsa di 800m (catMiniCuccioli)

# SGANBADA

Manifestazione podistica non competitiva  
di 20 km, 9 km, 4 km e 800 m

## ZOLDANA

**DOMENICA 4 AGOSTO**

**2024 ORE 9:30**



## PRALONGO VAL DI ZOLDO

**4 GARE**  
**20 KM LA STORICA**  
**9 KM LA CLASSICA**  
**4 KM LA CORTA**  
**800 M LA BABY**

PER REGOLAMENTO e ISCRIZIONI

Visitare il sito online:

[www.sportdolomiti.it](http://www.sportdolomiti.it)

O consultaci presso gli UFFICI

TURISTICI VAL DI ZOLDO

mail: [atleticazoldo@gmail.com](mailto:atleticazoldo@gmail.com)



## **INFORMAZIONI GENERALI**

Atletica Zoldo asd, in collaborazione con CSI Centro Sportivo Italiano, organizza per domenica 4 agosto 2024 la 51ª edizione della "SGANBADA ZOLDANA"; corsa competitiva di 20 km (La Storica) e non competitiva a carattere ludico, sportivo, educativo, 9 km (La Classica), 4 km (La Corta) aperte a tutti e 800 m (La Baby) riservata a bambini/e fino a 6 anni, anche accompagnati. Partenza e arrivo a Pralongo di Val di Zoldo.  
Il numero massimo totale di partecipanti è di 500 iscritti.

## **ISCRIZIONI**

L'iscrizione è aperta a tutti; per la partecipazione alla 22k è necessario il certificato medico sportivo valido il giorno della gara. Le iscrizioni si possono effettuare online a questo link: <https://sportdolomiti.it/iscrizioni> o presso gli uffici turistici di Pecol e Forno di Zoldo fino al 3 agosto 2024, ore 19.00. La quota di iscrizione è di € 20.00 per 20km, € 12,00 per 9km e di € 05,00 per 4km e 800 m.

Il giorno della gara, dalle 7.30 alle ore 9.00, con quota di € 25.00 per la 18km, € 15,00 per la 9km e di € 07,00 per la 4km e 800 m.

## **RITIRO PETTORALI**

Il ritiro dei pettorali sarà effettuato domenica 4 agosto dalle 07.30 alle 09.15 a Pralongo in zona partenza.

## **PARTENZE**

20 km ore 9.30, 9 km ore 10.00, 4 km ore 10.05 e 800 m ore 10.15 dal campo sportivo di Pralongo.

## **RESPONSABILITÀ**

L'iscrizione e la partecipazione alla Sganbada Zoldana, oltre ad indicare la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate, sono considerate tacita dichiarazione d'idoneità per questa attività sportiva amatoriale. Con l'iscrizione ciascun partecipante esonera l'organizzazione da eventuali danni e responsabilità civili e penali, assumendosene in proprio l'intero rischio.

In caso di annullamento della manifestazione per cause improvvise non imputabili all'organizzazione, la quota di iscrizione non sarà restituita.

## **PERCORSO**

Sganbada Zoldana 20 km (La Storica): Pralongo, Castelaz, Forno, Campo, Pieve, Casal, Astragal, Villa, Dont, Sottorogno, Col De Le Ole, laghetto del Vach, Casera del Pian, Pralongo.

Sganbada Zoldana 9 km (La Classica): Pralongo, Colcerver, Laghetto del Vach, Casera del Pian, Pralongo.

Sganbada Zoldana 4 km (La Corta): Pralongo, Pratoront, Pralongo.

Sganbada Zoldana 800 m (La Baby): circuito ad anello Pralongo.

## **RISTORI**

20 km: Casal, Dont, laghetto del Vach, arrivo.

9 km: ristoro a metà gara (laghetto del Vach) e all'arrivo,

4 km e 800 m: ristoro all'arrivo.

Si richiede la massima collaborazione agli atleti nel conferire i rifiuti negli appositi contenitori.

## **TEMPO MASSIMO**

Ciascun partecipante dovrà ultimare il percorso nel tempo limite di 4 ore per tutte le distanze.

## **PREMI**

A ciascun partecipante sarà consegnato un oggetto ricordo.

20 Km: verranno premiati i primi 5 assoluti maschili e femminili e i primi 3 over 50 (nati nel 1973 e precedenti) maschili e femminili.

9 km: verranno premiati i primi 5 assoluti maschili e femminili, i primi 3 under 18 (nati nel 2005 e seguenti) e i primi 3 over 50 (nati nel 1973 e precedenti) maschili e femminili.

4 km: verranno premiati i primi 3 maschili e femminili, delle categorie CUCCIOLI (7, 8, 9 anni), ESORDIENTI (10, 11, 12 anni) RAGAZZI (13, 14, 15 anni)

800 m: verranno premiati i primi 3 maschili e femminili della categoria MINICUCCIOLI (fino a 6 anni); verrà assegnato il premio 3° TROFEO MEMORIAL ELVIO RUOSO al più veloce maschio e femmina, offerto da ASD Amici di Lutrano.

Le premiazioni si terranno alle ore 14,00 circa in zona arrivo.

Il carattere non competitivo della manifestazione non consente la presentazione di reclami.

## **DIRITTI DI IMMAGINE**

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione alla Sganbada Zoldana 2024.

## **INFO**

Corrado 3484562998 – Arcangelo 3206906953 – Uff. Turistico 0437787349 – 0437789145  
atleticazoldo@gmail.com <https://www.facebook.com/atleticazoldo>