

LA CORSA DI MIGUEL 2010

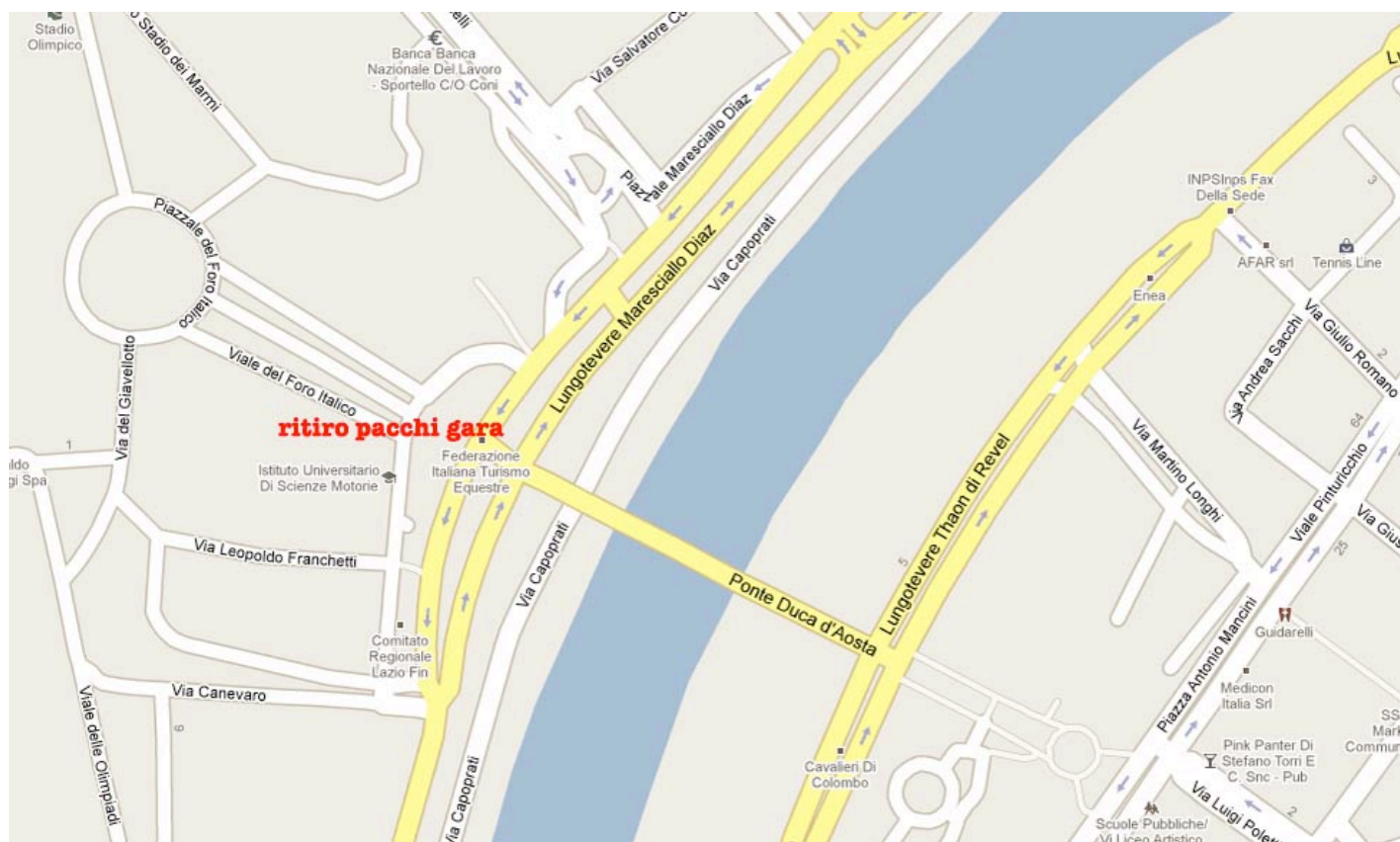
24 gennaio 2010

**TUTTO QUELLO CHE C'E' DA SAPERE
(per correre bene e passare
una mattinata di festa!)**

ALLA VIGILIA DELLA CORSA

Il pettorale e i pacchi gara della Corsa di Miguel potete ritirarli alla nuova «Casa di Miguel» all'Università di Roma Foro Italico (IUSM), piazza De Bosis 15. Siamo sul Lungotevere, davanti allo Stadio Olimpico, 50 metri a destra dell'obelisco, con il fiume alle spalle.

Restiamo aperti venerdì e sabato dalle 10 alle 19.



Se siete iscritti alla NON COMPETITIVA, potete ritirare tutto senza formalità, sia per voi che per i vostri amici.

Se siete iscritti alla COMPETITIVA, vi ricordiamo che dovete avere con voi certificazione di tesseramento E sanitaria. In pratica:

I tesserati agli Enti (Uisp, Csi, Aics, etc etc) devono avere un tesserino che scade DOPO il 27 gennaio 2010.

I tesserati FIDAL devono avere o una copia del "cedolino" di rinnovo 2010 o una dichiarazione del presidente che attesta il rinnovo. In ogni caso, portate sempre con voi anche una copia del certificato medico di idoneità valido.

Senza questi documenti NON POSSIAMO darvi il pettorale!

Prima di lasciare lo Iusm...

- 1) date un'occhiata al pacco gara. C'è la nuova "maglia di Miguel", a maniche lunghe, che abbiamo selezionato tra quelle "etichette", prodotte e garantite senza sfruttamento di lavoro minorile, ci sono un libro offerto dalla Gazzetta della Sport, un braccialetto che testimonia il gemellaggio tra Miguel e Abebe Bikila, un poster con due foto inedite e bellissime di Bikila, che ci ha donato il nipote del suo antico allenatore e poi lo splendido calendario disegnato dai bambini e dai ragazzi che hanno partecipato alla Corsa.
- 2) Sfogliate il TrovaCorse, è la guida alle 200 corse (dalle piccolissime alle grandissime) che si svolgono ogni anno nel Lazio. E' un libro prezioso e straordinario che potete avere con un contributo di soli 10 euro e che finanzierà le attività della Corsa.

3)Provate la Felpa di Miguel, realizzata in edizione limitata per finanziare la Corsa. Se vi piace prendetela!

Dimenticavamo: sabato alle 16, qui allo Iusm, ricordiamo **Riccardo De Paolis**, un amico della Corsa scomparso prematuramente nel 2009. Tina, sua moglie, presenterà le iniziative della onlus Friends for Water, che lo ricordano raccogliendo fondi per costruire pozzi in Africa.

LA MATTINA DELLA CORSA

Ricordatevi che **si parte alle 10** e che saremo quasi seimila. Prendetevi per tempo!

ARRIVARE E PARCHEGGIARE

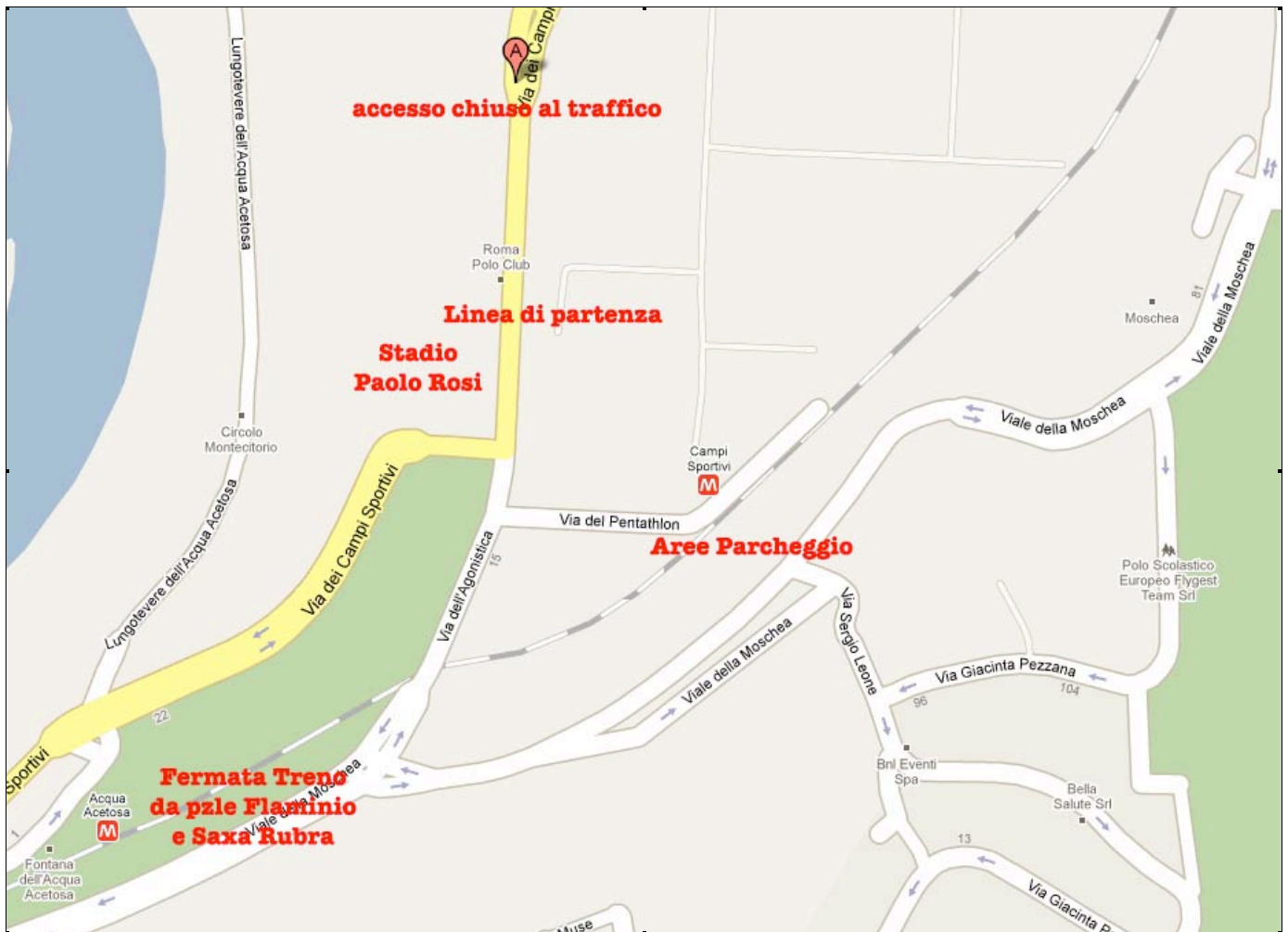
Se potete, ricordatevi che il treno è la scelta più ecologica, economica, pratica per venire alla partenza. Quattro le corse utili della **Ferrovia Roma-Viterbo** da piazzale Flaminio (ore 7:55, 8:20, 8:30 e 8:45) per soli cinque minuti di tragitto e tre (8:12, 8:35 e 8:48) quelle dal grande parcheggio scambiatore di Saxa Rubra, per 12 minuti di viaggio.

Per il ritorno, gli orari da Acqua Acetosa per Piazzale Flaminio sono: 10.53, 11.08, 11.23, 11.38, 11.58, 12.18, 12.33

Scendete alla stazione Acqua Acetosa, a due passi dal via. **Dalle 8 alle 9 (circa) ci saranno musica dal vivo, caffè caldo e ciambelle gratis** per chi mostra un biglietto del treno: è lo stesso biglietto della metro!

Se non potete prendere il treno, ci sono le nostre navette gratuite dallo Stadio dei Marmi. Se arrivate in auto, ricordate che via dei Campi Sportivi è chiusa! Dalla Tangenziale Olimpica, prendete via della Moschea (occhio che si imbecca solo dalla corsia che va verso San Giovanni)

e parcheggiate in zona Moschea o nei 400 posti del parcheggio Acqua Aniene.



Poi venite direttamente allo stadio: dentro c'è un deposito borse dove potete lasciare tutto in sicurezza.

Nello stadio (appena entrati a destra) c'è un'area molto ampia dove sono montati i gazebo delle squadre.

LA PARTENZA

Quest'anno la Corsa di Miguel parte "a onde". Tre gruppi, separati da due minuti ciascuno per far correre tutti in sicurezza e senza ingorghi.

Le onde sono separate da due minuti. **La classifica è IN**

TEMPO REALE: ovvero ogni concorrente sarà classificato con tempo effettivamente impiegato dalla linea di partenza a quella di arrivo. In sintesi: se parti tre minuti dopo un tuo amico ma ci metti un minuto di meno di lui in classifica arrivi davanti!

Le Onde sono TRE e la vostra è INDICATA SUL PETTORALE

ONDA Bikila, pettorali da 1 a 1500, partenza alle 10:00

ONDA Miguel, pettorali da 1501 a 4500, partenza alle 10:02

ONDA Filippide, pettorali non competitiva dal 4501 in poi, partenza 10:03

Tutti gli atleti devono essere nella loro griglia alle 9 e 50. Gli accessi alle griglie avvengono Da DENTRO lo stadio e sono separati e indicati da appositi cartelli.

SOLO chi ha un pettorale dal 1 al 250 entra in griglia dall'esterno dello stadio, da via dei CAMPI SPORTIVI entrando DAVANTI alla partenza.

Potremmo dirvi che chi non rispetta le griglie assegnate verrà squalificato, ci limitiamo a ricordarvi che partenza è un momento delicato: vi preghiamo di rispettare le regole, ricordandovi che tutti coloro che lavorano alla Corsa sono volontari che da giorni sono impegnati per fare in modo che questa sia una giornata di festa. Se seguite le loro istruzioni tutto andrà per il meglio! Se avete dubbi, chiedete!

IL TRACCIATO

Rispetto allo scorso anno c'è una variazione. Dopo il 5° km, alla fine di Lungotevere della Vittoria. Non si scende più sulla Ciclabile di via Capoprati, ma si resta in alto, sui lungotevere Cadorna e Diaz. Da Ponte Milvio in poi tutto resta uguale.

L'ARRIVO

All'arrivo Corsa di Miguel, ci sono punte di 200 atleti al minuto sotto la linea del traguardo. Aiutateci a gestire tutto al meglio. Dopo l'arrivo togliete il chip, consegnatelo agli addetti e risalite sugli spalti dove troverete un grande ristoro, potrete tornare alle tende della vostra squadra e ritirare la borsa.

Vi ricordiamo che un'ampia sintesi della Corsa di Miguel sarà trasmessa da Rai Sport+ alle 11 e 15 (circa). Controllate l'orario esatto sabato e programmate i vostri registratori.

Grazie di cuore di esserci e, per qualunque dubbio, andate sul lacorsadimiguel.it o chiamate il 393 1765455.