



MARATONA DI SOLIDARIETA' GAP SARONNO EDIZIONE SPECIALE 2021 IO CORRO PER

REGOLAMENTO (*Per tutti i soci tesserati*)

La partecipazione alla “**Maratona della Solidarietà – lo Corro per ...**” presuppone l’effettivo tesseramento GAP per l’anno 2021 e l’accettazione incondizionata del presente regolamento.

Durata:

Data inizio: 01.03.2021 / Data fine: 30.11.2021 (39 settimane)

Partecipazione:

- singola
- a coppia (la coppia dovrà essere dichiarata entro il 28.02.2021 e non potrà essere cambiata)

Data iscrizione:

entro il 28.02.2021 con modalità whatsapp / mail (info@gapsaronno.it) per chi vorrà partecipare dal 01.03.2021.

Si accetteranno anche iscrizioni durante tutto l’anno e l’effettiva partecipazione alla MdS avrà inizio il giorno dell’iscrizione.

Traguardi e distanze:

GAP 2021 km - individuale

GAP 2021 km - a coppie

DANTE 700 km - individuale

FILIPPIDE 490 km - individuale

Bigino delle distanze:

(vi rimandiamo alla lettura della nostra Newsletter per ulteriori dettagli e curiosità)

2021 = l’anno in corso

700 = quest’anno ricorre il 700^a anniversario della scomparsa di Dante ...

490 = Atene agosto 490 a.C, un emerodromo ateniese di nome Filippide

G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) - info@gapsaronno.it - www.gapsaronno.it

C.F. e P.I. 02937020127



Scopo: STARE BENE E FARE DEL BENE (*attività non competitiva*)

Partecipazione singola: percorrere a piedi, di corsa o camminando una delle distanze individuali sopra previste (2021km, 700km, 490km)

Partecipazione a coppia: percorrere a piedi, di corsa o camminando la distanza di 2021km insieme (i partner della coppia decideranno in totale autonomia quanti km fare ciascuno)

Nota: i partecipanti a coppia potranno allenarsi anche singolarmente

Gli strumenti:

Potete utilizzare tutte le APP dei cronometri (Garmin, Strava, Polar ...) oppure quelle degli smartphone dove ogni partecipante potrà vedere nella sezione statistiche i km percorsi in un certo periodo (cercheremo di dare supporto a chi non ha dimestichezza con le APP).

Per chi non ha la possibilità di utilizzare APP, può utilizzare file di excel annotando i km percorsi e comunicarli al comitato **MdS** (Alberto, Benedetta, Enrico, Annalisa) che sarà felice di aiutarvi.

Il Percorso:

ogni partecipante potrà scegliere i propri percorsi di allenamento (mare, montagna, pianura, pista, sterrato, asfalto...).

Non è previsto un minimo di chilometri da percorrere per uscita/allenamento, ognuno sceglierà la propria distanza in base al suo stato di salute e/o piano di allenamento.

Il Tabellone:

ogni 15 giorni i partecipanti invieranno il totale progressivo dei km percorsi di ciascun singolo o coppia e noi li inseriremo in un tabellone unico. La comunicazione dei dati potrà essere fatta per whatsapp / email / oppure in sede (appena si potrà riaprire). Stiamo mettendo a punto anche un sistema per l'inserimento on-line. Il tabellone sarà pubblicato anche sul nostro sito.

G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) - info@gapsaronno.it - www.gapsaronno.it

C.F. e P.I. 02937020127



Riconoscimento finale:

al raggiungimento di una delle distanze previste saranno riconosciuti i seguenti premi:

| DISTANZA | PREMIO PARTECIPANTE | QUOTA CHARITY |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|----------------|
| GAP 2021km individuale | €uro 5 sconto iscrizione tessera GAP 2022 | €uro 5 |
| GAP 2021km a coppie | €uro 3/cad sconto iscrizione tessera GAP 2022 | €uro 10 totale |
| DANTE 700km individuale | pacco premio GAP | €uro 5 |
| FILIPPIDE 490km individuale | sacca zainetto GAP | €uro 5 |

Nota: I premi non sono cumulabili

A TUTTI I PARTECIPANTI DELLA “MARATONA DI SOLIDARIETA’ - IO CORRO PER...” SARA’ CONSEGNATA UNA TESSERA SPECIALE GAP SARONNO – EDIZIONE UNICA 2021



LE CHARITY

Le associazioni scelte sono le seguenti:

- FONDAZIONE LAVORO E SOLIDARIETA' ONLUS - CLS <https://www.fondazionecls.org/>
- IL GRANELLO – COOP Sociale <https://granello-coop.com/>
- RETE ROSA ONLUS <https://reterosa.eu/>



I rappresentanti delle associazioni:

- FONDAZIONE LAVORO E SOLIDARIETA' ONLUS - CLS – Massimiliano Tagliabue
- IL GRANELLO – COOP Sociale – Fabio Bertuolo
- RETE ROSA ONLUS – Benedetta Pellati

Nota: Annalisa correrà per tutte e tre le associazioni puntando al traguardo dei 2021km individuale!

Assegnazione associazione:

Il comitato **MdS** assegnerà, per estrazione, ad ogni singolo socio GAP o coppia un'associazione, per la quale percorrere i chilometri della solidarietà. Il partecipante si farà promotore durante tutta la durata dell'evento a sostenere e divulgare le attività che le associazioni presenteranno.

*In caso di **nuova iscrizione** al gruppo GAP per la sola partecipazione alla Maratona della Solidarietà, al partecipante sarà assegnata l'associazione da lui/lei prescelta.*

Divulgazione e condivisione delle attività

Semplicemente il partecipante sosterrà le associazioni attraverso i canali social (Facebook, Instagram, Twitter, whatsapp) condividendo i post che pubblicheremo, oppure postando foto in corsa ed aggiungendo propri pensieri. Le proprie foto potranno essere condivise con la pagina Facebook del GAP. Chi non ha social potrà parlarne agli amici, famigliari, colleghi d'ufficio

G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) - info@gapsaronno.it - www.gapsaronno.it
C.F. e P.I. 02937020127



I partecipanti saranno i “trasmettitori / ripetitori” di queste realtà saronnesi; potremo comunque divulgare e condividere TUTTI i post delle associazioni che pubblicheremo sulla ns pagina Facebook, Instagram o altri social.

Le associazioni si impegneranno a fornirci materiale da pubblicare (slide, video, altro) ogni tre mesi.

SPRINT FINALE:

Il mese di dicembre 2021 sarà dedicato ad una raccolta fondi speciali per le associazioni. Ogni aspetto organizzativo della raccolta fondi di dicembre sarà definito in seguito.

Buona Maratona della Solidarietà a tutti!
Condividete 😊