



## 8^ CARUGGINCURSA

5 eventi in 2 giorni di Sport al Porto Antico di Genova  
il 28 e 29 Settembre 2013

sito manifestazione: [www.caruggincursa.it](http://www.caruggincursa.it)

pagina facebook: <https://www.facebook.com/pages/Caruggincursa/126558660709343>

evento pagina caruggincursa su facebook: <https://www.facebook.com/events/547364961966801/>

evento pagina caruggintacchi su facebook:

<https://www.facebook.com/pages/Caruggintacchi/398177336913176?fref=ts>

La società podistica genovese Cambiaso Riso Running Team Genova organizzerà il 28 e il 29 Settembre 2013, l' 8^ Caruggincûrsa, manifestazione podistica di livello nazionale nel cuore del centro storico genovese che nelle ultime edizioni ha richiamato più di 2.000 atleti

Anche quest'anno proporremo un nutrito programma sullo stesso format degli anni precedenti, ricco di eventi e incentrando l'attenzione soprattutto sui bambini dove, negli ultimi anni, stiamo dedicando grande attenzione al risvolto educativo della manifestazione e alimentare, investendo in progetti dedicati al mondo dell'infanzia e della scuola. In quest'ottica caruggincursa sarà arricchita da alcuni appuntamenti appositamente studiati e dedicati ai bambini, con prove disegnate su percorsi a distanza ridotta, alternate a momenti di gioco e di movimento.

La Caruggincursa è un contenitore ricco di eventi nati nell'ottica di contribuire a dare forma ad una delle più grandi manifestazioni podistiche locali e nazionale nel coinvolgere diverse categorie di individui (atleti, famiglie, bambini), facendoli muovere e divertire con varie modalità, ma con un unico filo conduttore: aprire le zone culturalmente e storicamente della città più interessanti facendole vivere per due giorni nella passione per la corsa.

### PROGRAMMA della MANIFESTAZIONE

al Porto Antico di Genova presso Calata Mandraccio

#### SABATO 28 SETTEMBRE 2013

corsa dei bambini "Kids Run" di 1,3 km: ore 16.00

seguirà animazione a cura della Gaslini Band Band, attività sportive a cura degli istruttori della UISP, musica e merenda

Special Sprint - corsa dei bambini disabili ore 17.00

Caruggintacchi - corsa sprint di 60 metri su tacchi a spillo: ore 19.00

Villaggio gara: ore 15.00 - 21.30

#### DOMENICA 29 SETTEMBRE 2013

10 Km competitiva: ore 09.00

5,7 Km non competitiva: ore 10.15

Villaggio gara: ore 08.00 - 13.30

Tutti i partecipanti riceveranno in omaggio la T-shirt ufficiale e gadget (\*)

Servizi di cronometraggio TDS, docce, bagni, massaggi, deposito borse, posteggio auto/moto, chiusura totale del traffico automobilistico, assistenza pre - durante e post gara.

Premiazioni per i primi 5 uomini e donne assoluti e di categoria

Regolamento e informazioni complete sul sito della gara: [www.caruggincursa.it](http://www.caruggincursa.it)

(\*) fino ad esaurimento scorte



CON IL PATROCINIO DI:



**A.S.D. CAMBIASO RISSO RUNNING TEAM GENOVA**  
organizza il **28 e 29 Settembre 2013**  
al **Porto Antico di Genova**



# 8<sup>a</sup> Caruggincursa

10 km circa competitiva e 5,7 km non competitiva



**sei pronto per una nuova sfida?**

**Kid's Run di 1 km**



**Caruggintacchi corsa sui tacchi riservata alle sole donne!**



[www.caruggincursa.it](http://www.caruggincursa.it)  
[facebook.com](https://www.facebook.com)

Tutti i partecipanti riceveranno  
la T-shirt della manifestazione

Premi per uomini e donne assoluti e di categoria





## **CARUGGINCURSA**

del 29 Settembre 2013

gara agonistica di 10 km circa

manifestazione podistica approvata dalla Fidal che si disputerà con qualsiasi condizione atmosferica

Percorso gara chiusura al traffico

Partenza e arrivo all'interno del Porto Antico

- Partenza alle ore 9.00
- Pacco gara e maglietta ufficiale della manifestazione fino ad esaurimento scorte
- Personale e controlli lungo tutto il percorso di 10,150 km
- Deposito borse (non custodito) presso il Mandraccio
- Ritiro pettorali, pacco gara e chip presso il villaggio gara zona palestra del Mandraccio (in zona Porto Antico) Sabato 28/9 dalle 14.00 alle 18.00 e Domenica 29/9 dalle 7.00 alle 8.30.
- Quota iscrizione:
  - a) fino al 18 Settembre euro 15
  - b) dal 19 Settembre al Sabato della gara euro 18

- Per favorire gli organizzatori si consiglia di ritirare il pettorale nella giornata di Sabato
- Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per incidenti a persone o cose, prima, durante e dopo la manifestazione
- L'organizzazione si riserva di poter variare il regolamento per la migliore riuscita della manifestazione o per cause di forza maggiore.
- La gara agonistica è valida come prova del circuito del Gran Prix Uisp.

La gara è aperta a tutti, uomini e donne cittadini italiani nati negli anni 1995 e precedenti tesserati nell'anno solare 2013 alla Fidal o ad altri Enti di promozione sportiva;

E' ammessa inoltre la partecipazione di atleti italiani non tesserati consegnando Euro 7 per il tesserino Fidal giornaliero e consegna della fotocopia del certificato medico di idoneità all'attività agonistica all'atletica leggera.

**\*\*attenzione\*\*** non saranno accettati certificati con la dicitura "podismo", "corsa", "maratona", ecc. ma solo ed esclusivamente atletica leggera come da disposizioni fidali tesserati eps (enti promozione sportiva), oltre alla tessera valida, dovranno esibire copia del certificato medico di idoneità agonistica.

Le iscrizioni per la sola 10 km verranno chiuse tassativamente Sabato 28/09 alle ore 18.00 o al raggiungimento dei 900 iscritti

INFORMAZIONI e REGOLAMENTO COMPLETO su [www.caruggincursa.it](http://www.caruggincursa.it)

## **PRIMOCANALE - FAMILY RUN**

del 29 Settembre 2013

manifestazione non competitiva di 5,7 km

### INFORMAZIONI

- Percorso di 5,7 km totalmente chiusi al traffico: un solo giro della gara di 10 km.
- Partenza alle ore 10.15
- Pacco gara e maglietta ufficiale della manifestazione fino ad esaurimento scorte
- La corsa è a carattere non competitivo ed è aperta a tutti, non occorre il certificato medico agonistico.
- Non verrà stilata la classifica.

### ISCRIZIONI

le iscrizioni possono essere effettuate:

. direttamente presso GENOVA RUNNING in via Cipro 47 R, Genova tel. 010/8688915 fino a Venerdì 27/9 alle h. 14.00

. direttamente al villaggio gara dalle ore 15.00 alle ore 18.00 di Sabato 29/9

. on-line con carta di credito e compilazione di scheda digitale attraverso il sito ENTER NOW

- Si accettano le iscrizioni anche la mattina della gara fino alle h. 9.30.

- Quota iscrizioni: 10 euro
- L'iscrizione comprende: assicurazione rc, pacco gara, deposito borse, servizio massaggi pre e post gara, ristori, assistenza sul percorso, spogliatoi e docce (in area mandraccio e piscine lato magazzini del cotone)
- Sconto parcheggio auto da richiedere al ritiro del pettorale

INFORMAZIONI e REGOLAMENTO COMPLETO su [www.caruggincursa.it](http://www.caruggincursa.it)



**A.S.D. CAMBIASO RISSO RUNNING TEAM GENOVA**

*nell'ambito della 8<sup>a</sup> Caruggincursa  
organizza il 28 Settembre 2013  
al Porto Antico di Genova*



REGIONE  
LIGURIA



Comune di Genova



MUNICIPIO I  
GENOVA CENTRO EST



PORTO ANTICO DI GENOVA  
EVENTI

# 2<sup>a</sup> Caruggintacchi

**60 m. sprint su tacco a spillo  
dedicata alle donne**

**Premi per le prime  
6 classificate offerti da:**

**INDAR SENA**  
Oyster Bar

Ostriche, Crostacei, Coquillages

**VOLVER**

Via San Vincenzo, 108 r. / 124 r.  
Genova



**Figurella**

**Corsa a numero chiuso di 150 donne.**

**Iscrizione € 10**

**interamente devolute a:**



**IL CERCHIO  
DELLE RELAZIONI**

Ascoltare, ascoltarsi

010 541224 www.ilcerchiodellerelazioni.it



**CENTRO  
ANTIVIOLENZA  
MASCHERONA**

010 5578442

**Tutte le partecipanti riceveranno la T-shirt della manifestazione  
Premi per le prime 6 classificate**

**[www.caruggincursa.it](http://www.caruggincursa.it)**

**seguici anche su [facebook](#)  
alla pagina [caruggintacchi](#)**



CON IL PATROCINIO DE



Comune di Genova



MUNICIPIO 1  
GENOVA CENTRO EST



ASCOM  
CONFCOMMERCIO

Camera di Commercio  
Genova



PORTO ANTICO DI GENOVA  
EVENTI

Fidal

Comitato  
Regionale  
Ligure



Coni

Comitato Provinciale  
Genova



organizza il 28 e 29 Settembre 2013  
al Porto Antico di Genova

# 8<sup>a</sup> Caruggincursa



10 km circa competitiva e 5,7 km non competitiva



## sei pronto per una nuova sfida?

**Kid's Run  
di 1 km**



**Caruggintacchi corsa sui tacchi  
riservata alle  
sole donne!**



IL CERCHIO  
DELLE RELAZIONI  
Ascoltare, ascoltare



CENTRO  
GENOVA EXPO  
MUSEIFORMA  
010 5579442



[www.caruggincursa.it](http://www.caruggincursa.it) - [facebook.com](https://www.facebook.com)

Tutti i partecipanti riceveranno la T-shirt della manifestazione  
Premi per uomini e donne assoluti e di categoria

**VILLAGGIO GARA**  
presso Calata Mandraccio Porto Antico

**SABATO 28 SETTEMBRE**  
Apertura Villaggio: ore 15:00  
Kids RUN di 1 km: ore 16:00  
Special Sprint: ore 17:30  
Caruggintacchi: ore 19:00

**DOMENICA 29 SETTEMBRE**  
Apertura Villaggio: ore 8:00  
10 km competitiva ore 09:00  
5,7 km Family Run non competitiva ore 10:15



Per informazioni: Tel. 347.7411205 / 348.6044948 / 329.9588685

Iscrizioni presso Genova Running - Via Cipro, 47 - 49 R. - Genova - Tel. 010.8688915

## **CARUGGINTACCHI**

del 28 Settembre 2013

la corsa contro la violenza sulle donne

- Iscrizione diretta il 28/9 presso stand Caruggintacchi al Villaggio Gara entro le 18.00
- Misura del tacco minimo cm 7 di altezza e massimo cm 1,5 di diametro
- Chiusura iscrizioni a 150 partecipanti
- Quota 10 euro devoluti interamente in beneficenza  
al CENTRO ANTIVIOLENZA MASCHERONA
- Tutte le partecipanti riceveranno la T-shirt ufficiale della manifestazione
- Partenza a batterie con semifinali e finali
- Premi per le prime 3 classificate
- Per informazioni cell. 393/9043709 (Paola) - cell. 393/9043673 (Fabrizio)

SPECIAL SPRINT la corsa per bambini e ragazzi speciali

del 28 Settembre 2013

manifestazione non competitiva per bambini e ragazzi disabili

- .Iscrizioni dalle 15 alle 16.45 presso stand Uisp (Porto Antico)
- .Manifestazione non competitiva di 100 metri all'interno del Porto Antico solo per bambini e ragazzi disabili
- .Partenza h. 17.00 dal villaggio gara nel Porto Antico
- .Iscrizione gratuita
- .Maglia gara per tutti gli iscritti
- .Non c'è classifica
- .Merenda al termine

Per informazioni 3939043709 (Paola) - 3939043673 (Fabrizio)

Gadget per tutti i partecipanti offerti da Genova Running

## **KID'S RUN**

del 28 Settembre 2013

manifestazione non competitiva e gratuita aperta a tutti i bambini  
in collaborazione con la UISP di Genova

- .Iscrizioni dalle 15 alle 15.45 presso stand Uisp (Porto Antico)
- .Manifestazione non competitiva di 1,3 km all'interno del Porto Antico per tutti i bambini (asilo, scuole elementari, medie)
- .Partenza h. 16.00 dal villaggio gara nel Porto Antico
- .Iscrizione gratuita devolvendo offerta a "La Band degli Orsi"
- .Maglia gara per tutti gli iscritti
- .Non c'è classifica
- .Merenda al termine

## PERCORSO GARA 10 km circa

circuito da ripetere 2 volte

Partenza h. 9.00 dal Porto Antico di fronte al Palazzo S. Giorgio successivamente gli atleti attraverseranno Piazza Caricamento - Porta dei Vacca - via del Campo - via San Luca - Piazza Caricamento - Bigo - Magazzini del cotone - Mandraccio (deposito borse e ritiro chip e pacchi gara) - via Porto Antico - Piazza Raibetta - via San Lorenzo e il Duomo - Piazza Matteotti - Palazzo Ducale - Piazza de Ferrari - Vico San Matteo e Chiesa di San Matteo - Piazza Campetto - via Luccoli - vico della Spada - Piazza del Ferro - via della Maddalena - vico del Tempo Buono - via Cairoli - vico dell'Argento - via Lomellini - Piazza Fossatello - via San Luca - Piazza Banchi - via al Ponte Reale - Piazza Caricamento, raggiungendo il Bigo e inizia il secondo giro [si ripete lo stesso percorso appena descritto (magazzini del cotone, San Lorenzo, Piazza de Ferrari ... ) per giungere poi all'interno del Porto Antico (km 10) dove è posto l'arrivo.

## PERCORSO PRIMOCANALE SPORT - FAMILY RUN 5,7 km

circuito da ripetere 1 sola volta

Partenza h. 10.15 dal Porto Antico di fronte al Palazzo S. Giorgio successivamente gli atleti attraverseranno Piazza Caricamento - Porta dei Vacca - via del Campo - via San Luca - Piazza Caricamento - Bigo - Magazzini del cotone - Mandraccio (deposito borse e ritiro chip e pacchi gara) - via Porto Antico - Piazza Raibetta - via San Lorenzo e il Duomo - Piazza Matteotti - Palazzo Ducale - Piazza de Ferrari - Vico San Matteo e Chiesa di San Matteo - Piazza Campetto - via Luccoli - vico della Spada - Piazza del Ferro - via della Maddalena - vico del Tempo Buono - via Cairoli - vico dell'Argento - via Lomellini - Piazza Fossatello - via San Luca - Piazza Banchi - via al Ponte Reale - Piazza Caricamento, raggiungendo il Bigo e arrivo.



-Partenza e arrivo all'interno del Porto Antico - Percorso di 10 Km chiuso totalmente al traffico. Dopo la partenza si andrà verso via Gramsci, Porta dei Vacca, via del Campo, via S. Luca, Piazza Caricamento e Porto Antico, da qui, inizio del circuito da ripetere 2 volte verso i Magazzini del Cotone, via Porto Antico, via San Lorenzo, Piazza de Ferrari, vico S. Matteo, via Luccoli, vico Spada, via della Maddalena, via Cairoli, via Lomellini, via S. Luca, Piazza Caricamento, Porto Antico e via al secondo giro in direzione Magazzini del Cotone per lo stesso percorso appena descritto e per concludere la gara nel Porto Antico.



## VILLAGGIO GARA

All'interno del Porto Antico, sarà allestito nella zona Mandraccio il Villaggio Gara, cuore pulsante della manifestazione dove da Sabato pomeriggio gli atleti iscritti alle gare si recheranno per ritirare il pettorale di gara e per visitare gli stand presenti e assistere alla Kid'Run, l'unica manifestazione dedicata alla corsa più numerosa in Liguria, dove i bambini delle scuole di Genova e della provincia si sfideranno nella gara di 1 km e in altre attività studiate a doc per loro per avvicinarli al mondo della corsa non solo vista come attività fisica, ma soprattutto di divertimento. A tutti i partecipanti sarà fornita la merenda. A seguire per la prima volta alla Caruggincursa lo Special Sprint, manifestazione studiata per i bambini e i ragazzi disabili, e dopo il grande successo dello scorso anno al via la seconda edizione di Caruggintacchi.

Il villaggio sarà animato da musica e colori che nei due giorni programmati faranno da cornice all'evento per arrivare alla Domenica mattina con la gara agonistica di 10 km circa e a seguire la Primocanale Sport - Family Run, quest'ultima di anno in anno raccoglie sempre più consensi perché permette a chiunque di avvicinarsi al mondo della corsa senza le preoccupazione del tempo cronometrico, interpretando i 5 km di gara di corsa sfidando amici o famigliari nella stupenda cornice del centro storico di Genova.

**si ringraziano istituzioni e sponsor che hanno contribuito alla realizzazione dell' 8^ Caruggincursa**



[pagina sponsor](#)