



9° Mezza Maratona Città di Cagliari
Domenica 4 dicembre 2016

Con il patrocinio di:



Società organizzatrice

ASD Cagliari Marathon Club

Via Is Guadazzonis - 09126 CAGLIARI

P.IVA: 03530350929

Tel.: +39 3474949675 Fax: 1782217596

E-mail: segreteria@cagliarirespira.it

Posta certificata: asd.cagliarimarathonclub@pec.it

LA MEZZA MARATONA - Mancano solo due mesi alla mezza maratona cagliaritana che, giunta alla sua nona edizione, vuole confermarsi come uno degli eventi sportivi più apprezzati nel panorama italiano e non solo. La CRAI CagliariRespira partirà il 4 Dicembre alle ore 10 e consisterà in un percorso veloce di 21,097km disteso su un unico giro cittadino: si parte dalla Piazza Manlio Scopigno, passando attraverso tutta la città, dal centro storico alle zone del Poetto e delle Saline e si arriva allo Stadio dell'Atletica.

Oltre alla Mezza, si correranno tre **KidsRun** (400mt, 800mt e 1200mt) sabato 3 Dicembre all'interno dello Stadio Comunale di Atletica Leggera e la **SeiKilometri** non competitiva.

L'evento podistico cagliaritano varrà anche per l'assegnazione dell'ottavo Memorial Delio Serra, della prima Combinata Belluno Feltre Run – CagliariRespira'16 e della quarta Combinata Trail Running Sarcidano – CagliariRespira'16.

LE NOVITA' - I preparativi procedono e le novità non mancano: quest'anno infatti la CagliariRespira introduce la **KaraliStaffetta** che si disputerà sullo stesso percorso della mezza maratona e che prevederà due frazioni: una di 9k attraverso il centro storico e una di 12k lungo il Poetto e il Parco di Molentargius-Saline, una delle zone umide più importanti e suggestive d'Europa.

Inoltre, quest'anno la gara sarà aperta al personale militare e civile delle Forze Armate e delle Forze di Polizia, del Soccorso Pubblico e della Difesa Civile e sarà valida quindi come **Campionato sardo Militare e di Forze di Polizia di Mezza Maratona**. La classifica del Campionato Sardo di Mezza Maratona per Gruppi Sportivi Militari e di Forze di Polizia sarà stilata come una graduatoria a punti, costituita dal punteggio relativo al piazzamento ottenuto dall'atleta nella speciale graduatoria riservata agli atleti iscritti alla nona Mezza Maratona Città di Cagliari.

CORSA E SOLIDARIETA' – “Lo sport è salute”: questo il messaggio da trasmettere a tutti i partecipanti e a tutti coloro che volessero fare dell'attività fisica uno strumento terapeutico e di prevenzione. L'importanza del connubio tra sport e salute è sempre stato il cuore della CagliariRespira così come della ASD Cagliari Marathon Club che ogni anno, oltre alla mezza maratona, propone una serie di iniziative al riguardo. Tra queste vi è anche l'organizzazione del **Convegno Asma & Sport** che si terrà a Cagliari, presso il Policlinico, l'11 e il 12 novembre 2016 con l'intento di sensibilizzare “alla prevenzione e al trattamento dell'asma bronchiale, dell'obesità e delle numerose patologie ad esse correlate”. A tutto questo, si è aggiunta l'iniziativa da parte della ASD di dare un carattere solidale alla manifestazione attraverso il progetto **Corsa e solidarietà**.

ROCK ON CAGLIARIRESPIRA – Tra le nuove iniziative ci sarà anche un evento musicale che coinvolgerà l'intera città in occasione della mezza maratona del 4 dicembre. Le band si esibiranno

per una durata di due ore lungo tutto il percorso della gara e infonderanno con le loro note entusiasmo e incoraggiamento a tutti i partecipanti. Grazie al sostegno del Comune di Cagliari che ha confermato la Giornata Ecologica nella stessa data della Rock on CagliariRespira, la città potrà godere di uno spettacolo unico e di una giornata all'aperto diversa dal solito.

LE ISCRIZIONI – Sarà possibile iscriversi alla CRAI CagliariRespira al costo di 25 euro fino a lunedì 31 ottobre. Dopodiché, per i ritardatari ci sarà una variazione di quota che porterà il costo del pettorale a 30 euro fino al 28 novembre, giorno in cui verranno chiuse definitivamente le iscrizioni. Per maggiori informazioni, visitare il sito www.cagliarirespira.it.

Si ricorda che la CRAI CagliariRespira è un evento organizzato dalla ASD Cagliari Marathon Club in collaborazione con l'Associazione ASMA Sardegna ONLUS e il patrocinio dell'Amministrazione del Comune di Cagliari, dell'Assessorato allo Sport del Comune di Cagliari, dell'Università degli Studi di Cagliari, l'Azienda Ospedaliero Universitaria di Cagliari, l'Ordine dei Medici della Provincia di Cagliari, l'Ente Parco Molentargius - Saline e sotto l'egida e approvazione tecnica del Comitato Regionale Sardo FIDAL.

