



Regolamento

CORRIMARANO – Domenica 05 maggio 2019



Percorsi:

CORRIMARANO TRE CROCI TRAIL circa 20 KM – COMPETITIVO

CORRIMARANO TRAIL circa 13 KM – NON COMPETITIVO

CORRIMARANO CAMMINATA circa 9 KM – NON COMPETITIVO

CORRIMARANO JUNOR – CAMPESTRE DAI 3 AI 10 ANNI

ART. 1 – ETICA DELLA GARA E INFORMAZIONI GENERALI

Il presente regolamento è stato redatto nel rispetto delle linee guida, introdotte nel manifesto trail (Morfasso '08), tenendo in considerazione l'incontro di Albisola il 27 e 28 Novembre 2010.

Il mondo del TRAIL, accomuna diverse persone che non solo praticano attività sportiva e corsa in ambiente naturale, ma credono e rispettano valori importanti che costituiscono l'etica dello Sport

Il rispetto delle Persone.

Rispettare se stessi: niente inganni, né prima né durante la corsa.

Rispettare gli altri corridori: prestare assistenza ad un altro corridore in difficoltà.

Rispettare i volontari: i volontari, che partecipano anch'essi per il piacere di esserci.

Il rispetto della Natura.

Rispettare la fauna e la flora non gettando rifiuti.

Seguire i sentieri segnalati senza tagliare per evitare l'erosione del suolo.

Niente premi in denaro.

La condivisione e la solidarietà.

Ognuno, concorrente o volontario che sia, sostiene e si attiva per fornire supporto in qualsiasi situazione.

La competizione è in semi-autosufficienza alimentare con ristori solido/liquidi. Lungo il percorso saranno presenti ristori e punti acqua, dettaglio all' art. 8.

Il percorso Tre Croci trail competitivo è un circuito ad anello della lunghezza di 20 km con circa 900 m D+. Il rilevamento del percorso competitivo è stato desunto dalla media dei vari rilevamenti gps ricevuti dagli atleti durante le prove del tracciato. Lungo il percorso saranno presenti volontari per prestare assistenza agli atleti.

Per la partecipazione alla corsa fare riferimento all'art.3; è consigliato avere esperienza in ambiente montano, un buon allenamento fisico, un abbigliamento consono. Nel paragrafo 5 è elencato l'equipaggiamento raccomandato ed eventualmente obbligatorio.

Contestualmente alla gara competitiva saranno presenti anche attività non competitive, percorso trail di 13 km con 400 m D+ e una camminata di 9 km.

ART. 2 – MODALITÀ D' ISCRIZIONE

Apertura iscrizioni 04 marzo 2019. Chiusura preiscrizioni 1 maggio 2019.

Sarà possibile iscriversi al percorso competitivo Trecrocitrail e al percorso non competitivo trail light on line troverete il link sul sito www.alberoeibambini.it o sulla pagina FB corrimarano. Sarà vincolante ai fini dell'iscrizione il pagamento della quota. Il numero massimo di partecipanti per la CORRIMARANO-TRE CROCI TRAIL è di 300 iscritti, nel caso in cui siano ancora disponibili pettorali sarà possibile l'iscrizione sul posto la mattina stessa ad un prezzo maggiorato.

Per le attività NON competitive non c'è un numero massimo di partecipanti, sarà possibile iscriversi nei giorni 13, 20, 27 aprile e il 4 maggio, dalle 10.30 alle 12.30 presso la sede dell'associazione organizzatrice in Piazza Matteotti, 28 a Marano sul Panaro (MO), oltre alla pre-iscrizione sarà possibile l'iscrizione sul posto la mattina stessa.

Quote di iscrizione:

CORRIMARANO-TRE CROCI TRAIL - da 18 anni

Pre-Iscrizioni dal 04 marzo fino al 1 maggio:

18,00 €

Iscrizioni il giorno della gara se rimangono pettorali disponibili:

25,00 €

Per gli accompagnatori possibilità di pranzare su prenotazione presso il circolo "la Grama" al costo di 10,00 €.

L'iscrizione comprende il pasta party all'arrivo, maglietta tecnica dell'evento, un pettorale competitivo, rilevamento tempi tramite cronometraggio manuale UISP, pacco gara alimentare, ristori solidi e solido/liquidi durante il percorso e ristoro finale, spogliatoio con docce.

CORRIMARANO - TRAIL - da 15 anni

Pre-Iscrizioni on line dal 4 marzo al 1 maggio, nei giorni 13-20-27 aprile e 4 maggio in piazza a Marano o iscrizione la mattina della gara:

10,00 €

L'iscrizione comprende: maglietta tecnica dell'evento, pacco gara alimentare, ristori solidi e solido/liquidi durante il percorso e ristoro finale, spogliatoio con docce.

Possibilità di pranzare su prenotazione presso il circolo "la Grama" al costo di 10,00 €.

CORRIMARANO – CAMMINATA - da 11 anni

Pre-Iscrizioni nei giorni 13-20-27 aprile e 4 maggio in piazza a Marano o iscrizione la mattina della gara:

3,00 € → l'iscrizione comprende pacco gara, ristoro solido/liquido durante il percorso e ristoro finale, spogliatoio con docce.

8,00 € → l'iscrizione comprende maglietta tecnica dell'evento, pacco gara, ristoro solido/liquido durante il percorso e ristoro finale, spogliatoio con docce.

Possibilità di pranzare su prenotazione presso il circolo "la Grama" al costo di 10,00 €. (fino a 10 anni costo del pranzo è di 7,00 €).

La gara si svolgerà anche con maltempo, a discrezione dell'organizzazione verrà approntato un percorso di riserva. In caso di annullamento della manifestazione, per cause di forza maggiore, la quota non verrà rimborsata.

MODULI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE:

- Modulo di iscrizione e dichiarazione di assunzione del rischio ed esonero responsabilità (scaricabile dal sito www.alberoeibambini.it)
- Certificato Medico agonistico per atletica leggera (solo per chi si iscrive alla gara competitiva)

ART. 3 – CONDIZIONI PER POTERSI ISCRIVERE

- avere compiuto 18 anni alla data della gara per il percorso Corrimarano – Trecroci trail;
- avere compiuto 15 anni alla data della gara per il percorso Corrimarano Trail;
- per partecipare alla camminata non ci sono limiti di età, è a pagamento dagli 11 anni;
- la partecipazione dei minorenni, ai percorsi non competitivi, avviene sotto la totale responsabilità dei genitori, l'iscrizione alla competizione comporta l'assunzione di responsabilità da parte dei genitori per quanto possa accadere al minorenne durante la manifestazione e il discarico di ogni responsabilità nei confronti del comitato organizzatore;
- SOLO PER TRE CROCI TRAIL: presentare certificato medico agonistico per atletica leggera con data non antecedente ad un anno dal giorno della gara e quindi al 05 maggio 2018: la presentazione del certificato è condizione essenziale per potersi iscrivere al percorso competitivo Tre croci Trail;
- PER CORRIMARANO TRAIL E CAMMINATA: la partecipazione all'evento presuppone la dichiarazione implicita di essere in possesso di certificazione medica valida per lo svolgimento di attività sportiva non agonistica;
- non possono partecipare atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti in qualunque disciplina;
- il concorrente deve essere consapevole dei rischi delle corse trail (terreno sconnesso, fango, etc.) e deve sapere affrontare senza aiuto situazioni climatiche anche avverse che si potrebbero manifestare;
- con l'iscrizione il partecipante dichiara di aver letto e compreso il regolamento ed accettarlo in ogni suo punto e rinuncia espressamente ai diritti di immagine , acconsentendo la pubblicazione di foto, video , audio che lo ritraggano;
- aver letto e sottoscritto il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' scaricabile dal sito www.alberoeibambini.it

ART. 4 – RITIRO PETTORALI – PACCO GARA – BRIEFING – PARTENZA – SERVIZI

TRE CROCI TRAIL COMPETITIVO

Per chi ha effettuato la pre-iscrizione al percorso competitivo Tre croci trail sarà possibile ritirare il pacco gara:

- SABATO 04 MAGGIO dalle 10.30 alle 12.30 presso la sede dell'associazione organizzatrice in Piazza Matteotti a Marano sul Panaro.
- La mattina della gara, dalle 07.00 alle 08.30 presso la partenza

Le iscrizioni del giorno stesso, se rimangono pettorali disponibili, saranno possibili presso la partenza della gara in Via 1° maggio a Marano sul Panaro, la mattina del 05 maggio a partire dalle ore 7:00 fino alle ore 8:30 .

Il pettorale è personale, non potrà in nessun caso essere ceduto e dovrà essere esposto dall'atleta ben visibile sulla coscia o sul petto per tutta la durata della gara.

Il breafing pre-gara si terrà alle ore 8:45 in prossimità dell'arco di partenza.

La partenza è prevista per le ore 09:00.

PERCORSI NON COMPETITIVI

Le iscrizioni ai percorsi non competitivi, trail light e camminata, saranno possibili presso la partenza della gara in Via 1° maggio a Marano sul Panaro, la mattina del 05 maggio a partire dalle ore 7:30 fino alle ore 9:15 .

Il breafing pre-gara si terrà alle ore 9:15 in prossimità dell'arco di partenza.

La partenza del trail light è prevista per le ore 09:30, la camminata in coda alla corsa.

ART. 5 – MATERIALE RACCOMANDATO / OBBLIGATORIO

Non è previsto materiale obbligatorio per nessun percorso, tuttavia è consigliato partire almeno con borraccia con riserva idrica e scarpe da trail running tipo A5.

Materiale raccomandato per CORRIMARANO - TRE CROCI TRAIL:

- riserva acqua a piacere
- borraccia (ai ristori sono presenti i bicchieri , ma si raccomanda di usare il proprio per limitare il consumo di plastica)
- telefono cellulare
- fischietto
- telo termico
- bandana o cappellino
- scarpe da trail running tipo A5

ART. 6 – PERCORSO

Il percorso è costituito in parte da strade comunali, strade private su gentile concessione dei proprietari e da sentieri ufficiali CAI di tipo "E" escursionistico. I percorsi non competitivi sono adatti a tutti e non presentano alcuna particolare difficoltà tecnica: nessun tratto esposto, nessun tratto attrezzato, anche se si raccomanda sempre la necessaria attenzione . Il percorso del TRECROCI TRAIL risulta invece più impegnativo anche se non pericoloso. Sono

quindi consigliate scarpe tecniche da TRAIL Running utili soprattutto nei tratti di forte discesa e di salita impegnativa come l'ascesa al Monte Tre Croci. I percorsi condividono la parte iniziale e quella finale e sono pubblicati sul sito: www.alberoeibambini.it/corrimarano

ART. 7 – TEMPO MASSIMO – SERVIZIO SCOPE

Non sono previsti cancelli orari e non è previsto un tempo massimo di percorrenza del percorso, ogni concorrente che arriverà al traguardo risulterà in classifica.

Il servizio scope chiuderà la manifestazione dietro all'ultimo concorrente in gara. La continuazione della gara dopo le scope da parte degli atleti squalificati e/o ritirati è pericolosa, sconsigliata e a totale responsabilità dei concorrenti. È proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta, come è proibito percorrere un percorso differente da quello relativo alla iscrizione fatta.

I tempi verranno rilevati tramite cronometraggio manuale ufficiale UISP.

La classifica sarà stilata SOLO per la gara competitiva.

ART. 8 – RISTORI

CORRIMARANO TRE CROCI TRAIL: N. 3 RISTORI + ARRIVO

- 6 KM – Casa Baraccani
- 10 KM SUL MONTE TRE CROCI
- 15 KM - Murazzo
- ARRIVO

CORRIMARANO TRAIL NON COMPETITIVO: N. 2 RISTORI + ARRIVO

- 4 KM – Casa Baraccani
- 10 KM - Murazzo
- ARRIVO

CORRIMARANO CAMMINATA NON COMPETITIVO: N. 1 RISTORO + ARRIVO

- 4 KM – Via Bressola
- ARRIVO

I ristori saranno solidi/liquidi o solo liquidi. Saranno presenti bottigliette di acqua, coca cola e taniche con Sali minerali. Saranno presenti bicchieri di plastica ma ogni atleta è caldamente invitato ad usare una borraccia con imboccatura larga per limitare il consumo della plastica.

E' tassativamente obbligatorio non gettare i propri rifiuti, pena la squalifica a giudizio insindacabile del giudice di gara.

ART. 9 – SICUREZZA – ASSISTENZA MEDICA E NORME PER IL RITIRO – METEO

La sicurezza dei partecipanti, dei volontari e degli eventuali soccorritori è prioritaria rispetto a qualsiasi altra cosa.

La corsa in montagna può essere già di per sé pericolosa, con condizioni meteo avverse la pericolosità aumenta in maniera esponenziale.

Proprio per cercare di limitare al massimo il rischio e renderlo quindi accettabile si sono attivate diverse procedure:

- Comunicazione del piano sicurezza al 118 Emilia Romagna;
- L'organizzazione deciderà in maniera insindacabile in materia di sicurezza, sulla eventuale sospensione, annullamento o deviazione del percorso nel caso non siano garantiti i requisiti di sicurezza;
- Lungo il percorso vi sarà personale medico autorizzato a verificare le condizioni psico-fisiche degli atleti durante la prova: nel caso in cui un concorrente non fosse ritenuto idoneo a proseguire la gara verrà, ad insindacabile giudizio del personale medico, squalificato dalla competizione e gli verrà ritirato il pettorale ed assistito;
- L'organizzazione ha predisposto ristori lungo il percorso (elencati nel paragrafo precedente) anche con lo scopo di consentire agli infortunati, a coloro i quali si vogliono ritirare, di ritirarsi in condizioni di massima sicurezza.
- Nel caso di repentini peggioramenti meteo attiveremo i necessari provvedimenti sempre per tutelare atleti e volontari;
- Lungo il percorso vi saranno volontari impegnati a garantire la massima sicurezza e il giusto supporto in caso di necessità;
- Il percorso sarà segnalato con balise, frecce o con segnali ben visibili (ogni 100 metri circa). Nel caso in cui l'atleta non dovesse incontrare un segnale per oltre 250 -300 metri, evidentemente avrà sbagliato percorso: dovrà ritornare sui suoi passi e ritrovare l'ultima balisa. Il balisaggio verrà poi eliminato dal servizio scopa quindi ogni corridore squalificato e/o ritirato che decide di percorrere la gara dietro alle scope è fuori gara e se ne assume ogni rischio.

ART. 10 – PREMIAZIONI

Corrimarano condividendo pienamente lo spirito del Trail non prevede premi in denaro.

Saranno premiati solamente i partecipanti al percorso competitivo "tre croci trail":

UOMINI:

5 assoluti

Categorie Uisp, esclusi gli assoluti:

3 Seniores A (1990-2001)

3 Seniores B (1980-1989)

3 Veterani A (1970-1979)

3 Veterani B (1969 e prec)

DONNE:

5 assolute

Categorie Uisp, esclusi gli assoluti:

3 Seniores (1980-2001)

3 Veterani (1979 e prec)

Sarà poi premiata la società sportiva con maggior numero di iscritti alla CORRIMARANO TRE CROCI TRAIL.

ART. 11 – SQUALIFICHE

È prevista la squalifica immediata per le seguenti infrazioni:

- per i concorrenti sorpresi a gettare rifiuti lungo il percorso;
- scambio/cessione di pettorale;
- taglio di percorso;
- percorrere un percorso differente da quello della iscrizione fatta;
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà;
- insulti o minacce ad organizzatori o volontari;
- utilizzo di mezzi di trasporto;
- rifiuto di sottoporsi a controlli sanitari richiesti dal personale autorizzato lungo il percorso.

ART. 12 – DICHIARAZIONI DI RESPONSABILITÀ

Iscrivendosi alla Corrimarano ogni concorrente accetta in toto e senza riserve alcune il regolamento e le decisioni prese dalla Direzione Gara. Il concorrente prende atto che la corsa in montagna può essere un'attività rischiosa per la propria salute ed esonera l'organizzazione da ogni responsabilità civile e penale per danni a persone o a cose che si dovessero arrecare prima durante e dopo la manifestazione.

ART. 13 – SOSPENSIONE, MODIFICA PERCORSO O ANNULLAMENTO GARA

Come già evidenziato la Giuria di Sicurezza potrà in qualsiasi momento decidere di annullare, modificare o sospendere la gara a proprio insindacabile giudizio nel caso in cui la sicurezza dei concorrenti non fosse più garantita.

ART. 14 – GIURIA

Il coordinamento gara è composto:

- Dal direttore della corsa → Francesco Misley
- Dal responsabile della sicurezza → Lorenzo Della Casa
- Dal responsabile sul percorso di gara → Rita Montorsi
- Da tutte le persone competenti designate dal direttore di corsa

ART. 15 – DIRITTI DI IMMAGINE

I concorrenti iscrivendosi alla Corrimarano rinunciano fin da subito ad ogni diritto di immagine, l'organizzazione potrà utilizzare foto, filmati in ogni modo per pubblicizzare la manifestazione o altre manifestazioni simili. Questo vale anche per i minorenni non paganti che partecipano insieme ai genitori alla camminata.

RT. 16 – ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione.

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti i quali, nella piena conoscenza della pericolosità della competizione e dell'ambiente in cui viene effettuata e nella piena consapevolezza delle proprie reali capacità psico-fisiche, all'atto dell'iscrizione alla gara rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Al momento dell'iscrizione per concludere la pratica, il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico

responsabilità ed autorizzazione del trattamento dei dati personali. La liberatoria firmata deve essere inviata insieme a tutti i documenti necessari all'iscrizione.

ART.17 – CORRIMARANO JUNIOR

Al pomeriggio alle 14.00 sarà organizzata la **CORRI MARANO PER I PIU' PICCOLI**, che consiste in una campestre aperta ai bambini dai 3 a 10 anni. In base al numero e all'età degli iscritti si deciderà se dividere la partenza per età. La partecipazione del minorenni alla CORRI MARANO JUNIOR avviene sotto la responsabilità dei genitori, previa sottoscrizione del modulo "iscrizione" in tutte le sue parti. La sottoscrizione del modello di iscrizione comporta l'assunzione di responsabilità per quanto possa accadere ai propri tutelati durante la manifestazione ed il discarico di ogni responsabilità nei confronti del Comitato Organizzatore. La sottoscrizione del modello di iscrizione autorizza l'associazione di promozione sociale "l'albero e i bambini" a fare fotografie e/o video durante l'evento. Tali immagini fotografiche e/o video potranno essere utilizzate come materiale informativo e pubblicitario sugli eventi organizzati dall'associazione ed esposto in luoghi pubblici. L'iscrizione all'evento funge anche da autorizzazione all'utilizzo di tale materiale per la pubblicazione di fotografie e/o video nel profilo facebook dell'associazione, nel suo sito internet e in altri siti specializzati.

ART. 18 – ORGANIZZAZIONE

L'organizzazione della manifestazione è a cura di L'ALBERO E I BAMBINI APS con la collaborazione di TEAM MUD&SNOW ASD. Ogni informazione o aggiornamento sarà pubblicato sul sito www.alberoeibambini.it/corrimarano e sulla pagina face book Corrimarano.