



## REGOLAMENTO EDIZIONE 2020

### **Art. 1 INFORMAZIONI GENERALI**

**La Body Planet Fitness & Wellness SSD arl**, Associazione organizzatrice della “LION RUN”, una corsa con ostacoli, competitiva e non competitiva caratterizzata dalla presenza lungo il percorso di numerosi ostacoli naturali e artificiali da superare Saltando, Rotolando, Strisciando, Arrampicando..

L'OBIETTIVO primario della LION RUN è quella di promuovere la disciplina delle OCR, corse con ostacoli,

in accordo con la federazione Italiana OCR “ FIOCR” .

E' ammesso, solo per la non competitiva e nel rispetto dello spirito delle OCR, correre truccati e/o con travestimenti goliardici (non offensivi). Per la categoria non competitiva è possibile la collaborazione nel superamento degli ostacoli.

La corsa si svolgerà Domenica **30 Agosto**, presso Castelnuovo di Garfagnana. Attraverso il sentiero dell'Ariosto, Il percorso di gara sarà di circa 10 km con oltre 20 ostacoli vari. Sia per la categoria competitiva che per la non competitiva.

### **Art. 2 ISCRIZIONI competitiva e non competitiva 10 km**

Possono iscriversi tutti coloro che abbiano compiuto 18 anni di età al 30 Agosto e siano in possesso di un certificato medico per attività non agonistica/agonistico, in corso di validità. Per l'iscrizione c'è l'obbligo di presentazione della liberatoria. Le iscrizioni si chiuderanno il giorno precedente della LION RUN . il numero chiuso è fissato a 500 partecipanti. L'iscrizione è possibile solo online.

Al sito [www.lionrun.it](http://www.lionrun.it)

#### **art. 2 bis**

La corsa fa parte del campionato interregionale, **Toscana / Emilia Romagna** per gli atleti iscritti al campionato fa fede il regolamento federale del campionato.

Sono previste categorie di età ( Age Group ) per donne e uomini

anni 16-17

anni 18-29

anni 30-39

anni 40-44

anni 45-49

anni 50-54

anni 55-59

anni 60 e +

### **Art. 3 ISCRIZIONI Sprint max 2 km e Lion Baby.**

**Lion Sprint:** possono iscriversi tutti coloro che abbiano compiuto 13 anni di età al 30-08-20 e siano in possesso di un certificato medico in corso di Validità, per l'iscrizione c'è l'obbligo di presentare liberatoria firmata e autorizzazione di un genitore. iscrizioni il giorno della gara.

**Lion Baby:** possono iscriversi nella fascia di età che va da i 3 a i 12 anni al 30-08-20 per l'iscrizione c'è l'obbligo di presentare liberatoria firmata e autorizzazione di un genitore. iscrizioni il giorno della gara.

Le modalità e costi di iscrizione sono pubblicate sul sito [www.lionrun.it](http://www.lionrun.it) , i dati richiesti sono necessari così come l'accettazione di privacy, il regolamento e il versamento nelle modalità previste del contributo d'iscrizione. In caso di mancata partecipazione la quota non è rimborsabile.

#### **Art. 4 CERTIFICAZIONE MEDICA**

Contestualmente all'iscrizione, è obbligatorio far pervenire all'Organizzazione una copia del **certificato medico idoneo per la rispettiva categoria, agonistico per la competitiva. Non agonistico per la non competitiva**, in corso di validità; in alternativa il certificato potrà essere consegnato al ritiro del pettorale il giorno della corsa.

#### **Art. 5 RITIRO PETTORALE**

Le operazioni di ritiro del pettorale avverranno presso il luogo di partenza domenica 30 Agosto, dalle ore 08.30 Il pettorale non verrà consegnato a chi non avrà fatto pervenire il Certificato Medico come richiesto e la Liberatoria firmata.

#### **Art. 6 PARTENZA**

La partenza è prevista per le ore 10.00, con ritrovo nell'area partenza dalle ore 09,00. I partecipanti partiranno in più batterie a seconda del numero dei partecipanti

**Tutti i partecipanti di entrambe le categorie saranno muniti di pettorale e chip di rilevamento.**

**In caso di comportamento non regolamentare gli addetti possono segnalare il numero di pettorale all'organizzazione e il concorrente, pur concludendo la prova, potrà essere squalificato.**

Per prime partiranno le batterie competitive e a seguire le non competitive Il numero delle batterie sarà deciso dagli organizzatori in base al numero dei partecipanti. Gli organizzatori si riservano il diritto di modificare la procedura di partenza per migliorare la fluidità della corsa e garantire la sicurezza dei partecipanti. Tutti gli eventuali cambiamenti verranno comunicati in tempo utile sul sito [www.lionrun.it](http://www.lionrun.it)

#### **Art. 7 PERCORSO**

Una buona parte del percorso sarà svolto su terreno sterrato/battuto/prato/boscoso e tutti gli ostacoli saranno contrassegnati. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato, con nastro e/o bandierine, evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato. L'allontanamento dal percorso ufficiale, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente. Il Percorso e gli Ostacoli finali saranno resi noti la settimana prima dell'evento.

#### **Art. 8 OSTACOLI**

Il numero degli ostacoli sarà di oltre 20, naturali ed artificiali. Possibili Presenze di pozze di fango e attraversamento di tratti con acqua con tratti a nuoto. Il non superamento di un ostacolo comporterà una prova di penalità.

Per la categoria competitiva verrà applicato **il regolamento della federazione Italiana OCR " FIOCR "** a ogni ostacolo sarà previsto un giudice che verificherà il corretto superamento dell'ostacolo nel caso contrario applicherà le penalità previste.

#### **Art. 8 bis**

per gli atleti della categoria competitiva è vietato provare gli ostacoli prima della corsa.

#### **Art. 9 SICUREZZA**

In prossimità di ogni ostacolo ci sarà la presenza di un addetto dell'organizzazione. Un'ambulanza con personale paramedico stazionerà in zona di arrivo. Si fa presente che durante il superamento degli ostacoli, così come su tutto il tracciato di gara, possono verificarsi infortuni e/o incidenti. Inoltre i pericoli possono essere causati dalle cadute di partecipanti che coinvolgono altri concorrenti. Raccomandiamo, quindi, di adeguare la vostra andatura alle condizioni del terreno, alla tipologia di ostacolo da affrontare e all'affollamento del tratto di percorso. A causa del numero di partecipanti, la visibilità del terreno di gara non è sempre assicurata. In questo caso, è vietato ai partecipanti di procedere alla massima velocità. E' obbligatorio ridurre la velocità per adeguarsi alla conformazione del terreno e alle condizioni di visibilità. Avvicinandosi ad ogni ostacolo il partecipante deve prestare la massima attenzione ai cartelli informativi presenti ed alle indicazioni dei volontari presenti su ogni ostacolo. Informazioni più dettagliate sul percorso e i relativi ostacoli sono consultabili sul sito [www.lionrun.it](http://www.lionrun.it)

## **Art. 10 RISPETTO DELL'AMBIENTE**

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando di disperdere rifiuti lungo il percorso.

## **Art. 11 METEO**

In caso di fenomeni meteo importanti (Vento Forte, Forti Temporali, Trombe d'Aria, Caldo Torrido ed Eccessiva Umidità), l'Organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti e i volontari. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. L'Organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti, dei volontari o dei soccorritori. In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici IMPORTANTI, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

## **Art. 12 TEMPO MASSIMO, RITIRI**

Nel rispetto dello Spirito dell'Evento che è quello di sensibilizzare il maggior numero di persone a questo genere di CORSA, e di far vivere un'esperienza indimenticabile ai partecipanti, **non è previsto un tempo massimo**. E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortuni rimangano senza assistenza.

## **Art. 13 PACCO GARA**

Al momento del ritiro del pettorale verrà anche consegnata la maglietta ufficiale della "LION RUN". E a tutti i partecipanti che taglieranno il traguardo dopo aver portato a termine l'impegnativo percorso riceveranno un ricordo della gara.

### **La quota comprende:**

- Pettorale di gara
- Assistenza lungo il percorso e su ogni ostacolo
- almeno 3 ristori (percorso e arrivo)
- T-shirt Evento
- gadget sponsor
- medaglia evento

## **Art. 14 PREMIAZIONI**

Per la categoria competitiva sono previsti premi in base alle rispettive categoria.

Per la non competitiva. Verranno premiate le squadre, la più numerosa e la squadra più divertente.

### **Modalità d'iscrizione**

si può effettuare l'iscrizione solo online collegandosi al sito [www.lionrun.it](http://www.lionrun.it)