

## Regolamento

**CORRIMARANO – Domenica 13 maggio 2018**



### Percorsi:

CORRIMARANO TRE CROCI TRAIL circa 18 KM – COMPETITIVO

CORRIMARANO TRAIL circa 13 KM – NON COMPETITIVO

CORRIMARANO CAMMINATA circa 7 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 18 km con 800 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.

Contestualmente alla gara competitiva saranno presenti anche attività non competitive, percorso trail di 13 km con 400 m D+ e una camminata di 7 km.

## **ART. 2 – MODALITÀ D' ISCRIZIONE**

Apertura iscrizioni 01 marzo 2018. Chiusura preiscrizioni 9 maggio 2018. Per le iscrizioni effettuate al percorso competitivo entro il 1 maggio, il pettorale sarà personalizzato.

Sarà possibile iscriversi on-line inviando tutti i moduli richiesti alla mail: [trecocitrail@gmail.com](mailto:trecocitrail@gmail.com), presso il negozio Mud and Snow – via Fondovalle 2876 – Casona di Marano sul Panaro (MO) oppure nei giorni 21,28 aprile e 5 maggio dalle 10.00 alle 12.30 presso la sede dell'associazione organizzatrice in Piazza Matteotti, 28 a Marano sul Panaro (MO). 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 anche, dal 24 aprile al 9 maggio, presso L'angolo di Montorsi Marcello a Marano sul Panaro e oltre alla pre-iscrizione sarà possibile l'iscrizione sul posto la mattina stessa.

Quote di iscrizione:

### **CORRIMARANO-TRE CROCI TRAIL - da 18 anni compiuti**

#### **Pre-Iscrizioni dal 01 marzo fino al 9 maggio:**

10,00 € + 5,00 € pasta party facoltativo atleti e 8,00 € accompagnatori (obbligatoria la prenotazione)

#### **Per gli iscritti entro il 01 maggio il pettorale sarà personalizzato**

#### **iscrizioni il giorno della gara:**

13,00 € + 5,00 € pasta party facoltativo atleti e 8,00 € accompagnatori

L'iscrizione comprende 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 dal 01 marzo fino al 9 maggio:**

5,00 € + 5,00 € pasta party facoltativo atleti e 8,00 € accompagnatori (obbligatoria la prenotazione)

#### **iscrizioni il giorno della gara:**

5,00 € + 8,00 € pasta party facoltativo atleti ed accompagnatori

L'iscrizione comprende pacco gara, ristori solidi e solido/liquidi durante il percorso e ristoro finale, spogliatoio con docce.

### **CORRIMARANO – CAMMINATA - da 11 anni**

#### **Pre-Iscrizioni dal 01 marzo fino al 9 maggio:**

3,00 € + 5,00 € pasta party facoltativo atleti e 8,00 € accompagnatori (obbligatoria la prenotazione)

#### **iscrizioni il giorno della gara:**

3,00 € + 8,00 € pasta party facoltativo atleti ed accompagnatori

L'iscrizione comprende pacco gara, ristori solidi e solido/liquidi durante il percorso e ristoro finale, spogliatoio con docce.

In caso di annullamento della manifestazione, per cause di forza maggiore, la quota non verrà rimborsata.

### **MODULI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE:**

- Modulo di iscrizione (scaricabile dal sito [www.alberoeibambini.it](http://www.alberoeibambini.it) )
- Dichiarazione di assunzione del rischio ed esonero responsabilità (scaricabile dal sito [www.alberoeibambini.it](http://www.alberoeibambini.it) )
- Certificato Medico agonistico per atletica leggera (solo per chi si iscrive alla gara competitiva)
- Copia della contabile del bonifico per chi si iscrive on-line

### **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 scarico 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 13 maggio 2017: 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](http://www.alberoeibambini.it)

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

Per chi ha effettuato la pre iscrizione sarà possibile ritirare il pacco gara anche SABATO 12 MAGGIO dalle 10.30 alle 12.30 presso la sede dell'associazione organizzatrice in Piazza Matteotti a Marano sul Panaro.

Le iscrizioni del giorno stesso, assieme al ritiro dei pettorali e pacchi gara, saranno possibili presso la partenza della gara in Via 1° maggio a Marano sul Panaro, la mattina del 13 maggio a partire dalle ore 7:30 fino alle ore 9:00.

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

La partenza è prevista per le ore 09:30.

## **ART. 5 – MATERIALE OBBLIGATORIO**

Non è previsto materiale obbligatorio per nessun percorso, tuttavia è consigliato partire con borraccia con riserva idrica.

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
- 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](http://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 scopa 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

- 4 KM
- 10 KM SUL MONTE TRE CROCI
- 15
- ARRIVO

#### **CORRIMARANO TRAIL NON COMPETIVO: N. 2 RISTORI + ARRIVO**

- 4 KM
- 10 KM
- ARRIVO

#### **CORRIMARANO CAMMINATA NON COMPETITIVO: N. 1 RISTORO + ARRIVO**

- 4 KM
- ARRIVO

I ristori saranno solidi/liquidi o solo liquidi. 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;
- 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. In caso di ritiro dai punti di ristoro gli atleti verranno riportati alla partenza;
- Sul pettorale saranno stampati i numeri di sicurezza dell'organizzazione;
- 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:

### UOMINI:

5 assoluti

Categorie Uisp, esclusi gli assoluti:

3 Seniores A (1989-2000)

3 Seniores B (1979-1988)

3 Veterani A (1969-1978)

3 Veterani B (1968 e prec)

### DONNE:

3 assolute

Categorie Uisp, esclusi gli assoluti:

3 Seniores (1979-2000)

3 Veterani (1978 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 → Domenico Barani
- 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 minorenne 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](http://www.alberoeibambini.it/corrimarano) e sulla pagina face book Corrimarano.