



TRAIL MARATHON

DELLE TERRE DI

CANOSSA

Gara Competitiva

Domenica 28 Aprile 2019

Piazza Vittoria - Vezzano sul Crostolo (RE)

REGOLAMENTO

Atletica Reggio ASD organizza la seconda edizione del Trail delle Terre di Canossa, corsa competitiva in natura su medie distanze di Km. 10 - Km. 23 - Km. 42 che si svolgerà domenica 28 aprile 2019 a Vezzano sul Crostolo (RE).

Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare il seguente regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile e/o penale per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possono verificarsi durante la manifestazione.

INFORMAZIONI GENERALI

Gara podistica in collina con percorso in ambiente naturale su sentieri, carraie, ex mulattiere e attraversamenti stradali, quasi totalmente sterrato, con tratti asfaltati o pavimenti inferiori al 20% della distanza complessiva.

Partenza e arrivo per tutti i percorsi presso Piazza Vittoria in Vezzano sul Crostolo RE.

Le partenze saranno differenziate:

- Ore 8:30 per la 42 Km, Trail Marathon delle Terre di Canossa con 2100 D+;
- Ore 9:00 per la 23 Km, Castello di Canossa con 1050 D+;
- Ore 9:00 per la 10 Km, Monte del Gesso - Ecoparco Pineta di Vezzano con 600 D+.

Eventuali variazioni di orari vi saranno comunicati per tempo.

È assolutamente proibito farsi accompagnare sul percorso da altre persone non iscritte.

È assolutamente proibito lo scambio del pettorale, pena la squalifica.

Cancello orario al Km. 9,00 (bivio percorsi medio-lungo – località Casa Querceto) 2h00'

Cancello orario al Km. 27,50 (Castello di Rossena) 6h00'

Gli atleti, dopo tale tempo massimo, saranno accompagnati al Punto ritrovo e arrivi a Vezzano sul Crostolo.

Tempo massimo per entrare in classifica 8h30'.

Pettorale ben visibile in avanti lungo tutto il percorso, oppure sui pantaloni della gamba a destra ben visibile.

E' obbligatorio comunicare al più vicino controllo l'eventuale ritiro dalla gara.

Al bivio per i percorsi medio o lungo (in prossimità del Km. 9,00 – Casa Querceto) gli atleti della 42 Km., in difficoltà, potranno continuare il percorso con direzione Km. 23 (segnalando al controllore il numero del pettorale) con una penalità di 20 minuti nel tempo finale di arrivo.

ISCRIZIONI

La gara è aperta a tutti a partire dagli atleti nati dall'anno:

- Gli/le atleti/e nati/e nel biennio 2002-2003 potranno gareggiare in Trail di massimo 10,00 Km;

- Gli/le atleti/e nati/e nel biennio 2000-2001 potranno gareggiare in Trail di massimo 21,10 Km;

Di conseguenza in tutti i Trail più lunghi di 21,10 Km possono iscriversi atleti/e nati/e dal 1999 e anni precedenti in regola con il tesseramento UISP (o FIDAL) altri EPS e/o con la certificazione medica agonistica per l'atletica leggera.

Indipendentemente dall'appartenenza a Società e a federazioni o enti sportivi, ogni atleta dovrà essere in possesso del certificato di idoneità all'attività agonistica non scaduto, valido alla data dello svolgimento della gara.

Fino a venerdì 26 aprile 2019 si possono effettuare le iscrizioni on line tramite il portale ENDU www.endu.net con allegato il certificato in corso di validità e copia del versamento.

QUOTE DI ISCRIZIONI ON LINE fino a venerdì 26 aprile:

- Euro 10 per il percorso corto di Km. 10;
- Euro 20 per il percorso medio di Km. 23;
- Euro 30 per il percorso lungo di Km. 42 – Trail Marathon.

Il sabato pomeriggio (27 Aprile) presso il Castello di Rossena e la domenica mattina (28 Aprile) a Vezzano su Crostolo, presso la segreteria, le quote iscrizioni saranno così suddivise:

- Euro 15 per il percorso corto di Km. 10;
- Euro 30 per il percorso medio di Km. 23;
- Euro 40 per il percorso lungo di Km. 42 – Trail Marathon.

All'atto della iscrizione ogni atleta dovrà dichiarare la partecipazione ad un percorso. La mancata partecipazione all'evento non dà diritto a chiederne il rimborso.

Al momento del ritiro del pettorale l'atleta deve consegnare una liberatoria di scarico di responsabilità firmata (da scaricare su www.atleticareggio.com).

Gli accompagnatori possono pranzare presso il Circolo i Giardini di Vezzano sul Crostolo, nei pressi della partenza gara, con prezzo convenzionato.

SERVIZI

Le quote iscrizioni dei percorsi da Km. 42 e Km. 23 comprendono il Pasta Party.

Per tutti i percorsi è attivo il servizio spogliatoi con docce presso la Palestra comunale, la custodia borse, il pacco gara, i ristori lungo i percorsi ed all'arrivo, l'assistenza sanitaria e le premiazioni finali.

CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI

Nel corso della gara è consigliato portare con se giacca antivento, telo termico, cellulare con batterie cariche, bicchiere personale e una buona scorta di solidi.

Scarpe adeguate all'ambiente e alle condizioni climatiche.

Le condizioni atmosferiche possono obbligare gli organizzatori, per ragioni di sicurezza, a modificare il percorso sospendere la gara in corso, ritardare o anticipare la partenza e di variare gli orari dei cancelli.

Pur avendo predisposto 8 punti di ristoro lungo il percorso da 42 Km., di cui 4 solidi, si raccomanda e si consiglia di portare qualsiasi tipo di alimento consapevoli che il percorso richiederà un dispendio di energie elevato.

Si consiglia cappellino e occhiali da sole e scarpe protettive da Trail Running con soles munite di buon grip, di stampare la cartina topografica con i percorsi e/o scaricare la traccia GPS dal sito www.atleticareggio.com.

L'uso dei bastoncini è facoltativo.

Gli organizzatori consigliano ai partecipanti di utilizzare il CAR POOLING per raggiungere Vezzano sul Crostolo, il rispetto per la natura passa anche per le buone pratiche.

ASSISTENZA

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati.

I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo.

In caso di necessità e per ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al soccorso in montagna ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero.

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi di soccorso saranno a carico dell'atleta secondo le norme vigenti. Un atleta che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

ASSICURAZIONE

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

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Si consiglia comunque, ad ogni atleta, di sottoscrivere una polizza assicurativa personale per infortuni e eventuale recupero e trasporto in elicottero.

DIRITTI DI IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.

ETICA TRAIL

Il rispetto e la collaborazione fra le persone sono alla base dell'etica Trail. Ogni concorrente ha il dovere di prestare soccorso ad un altro atleta che si dovesse trovare in difficoltà ed avvisare il più vicino punto di soccorso, pena la squalifica dalla gara. Altresì è dovuto il massimo rispetto ai giudici, ai volontari e al personale di servizio.

CATEGORIE e PREMI

- Categoria maschile A nati dal 1980 al 2001;
- Categoria maschile B nati dal 1979 e anni precedenti.

Per tutti e tre i percorsi (Km. 10-23-42):

Verranno premiati i primi 5 uomini di ogni categoria e le prime 5 donne della classifica assoluta.

Medaglia FINISHER per gli atleti dei percorsi di Km.42 e km.23)

I premi non ritirati il giorno della gara non saranno più disponibili.