



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE, SPORTIVA, CULTURALE E RICREATIVA

REGOLAMENTO

ORSOMARSO TRAIL RUNNING & MTB

01/05/2017

INFORMAZIONI GENERALI

L'associazione GRUPPOAVVENTURA organizza, con il patrocinio del comune di Orsomarso, la seconda edizione della gara di "Orsomarso Trail Running" lungo la riserva naturale della Valle del Fiume Argentino.

La seconda edizione, rispetto la prima del 2016 che dava la possibilità di percorrere i 19 km del percorso correndo, offrirà la possibilità di affrontare i 19 km del percorso anche in Mountain Bike con una partenza esclusiva solo per questa categoria.

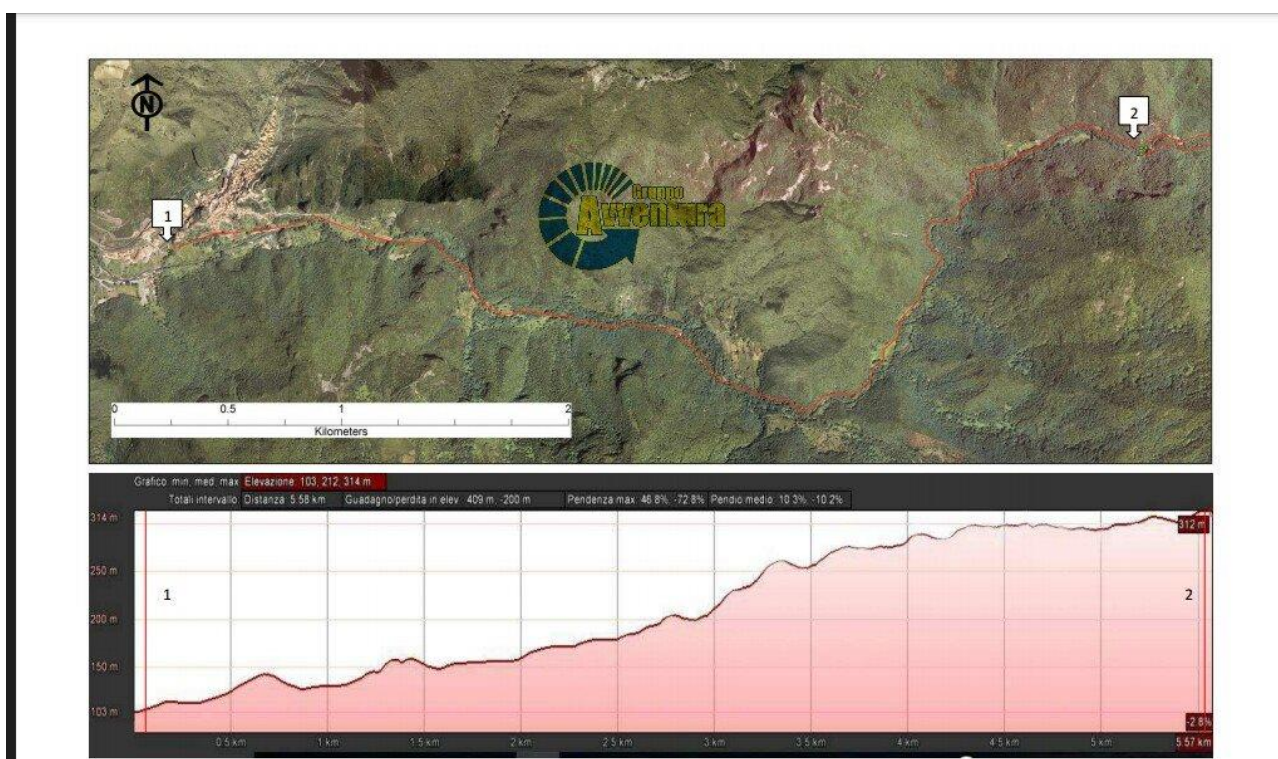
Inoltre, la seconda edizione offrirà la possibilità di cimentarsi nella pratica del Trail Running anche gli atleti meno esperti con un percorso di 7 km circa (non competitivo) e ai piccolissimi atleti, accompagnati da un genitore, con un percorso di circa 800 metri lungo le vie del Comune di Orsomarso.

Svolgimento gara competitiva di Trail Running e svolgimento gara competitiva di Mountain Bike

Le gare di Trail Running e di Mountain Bike si svolgeranno, con orari e partenze diverse, lungo lo stesso percorso di circa 19 km.

Le partenze e gli orari saranno decisi dai giudici di gara in base al numero di partecipanti alla competizione per evitare eventuali problemi lungo il percorso e per garantire una maggiore sicurezza da parte dei volontari che assisteranno gli atleti lungo il percorso.

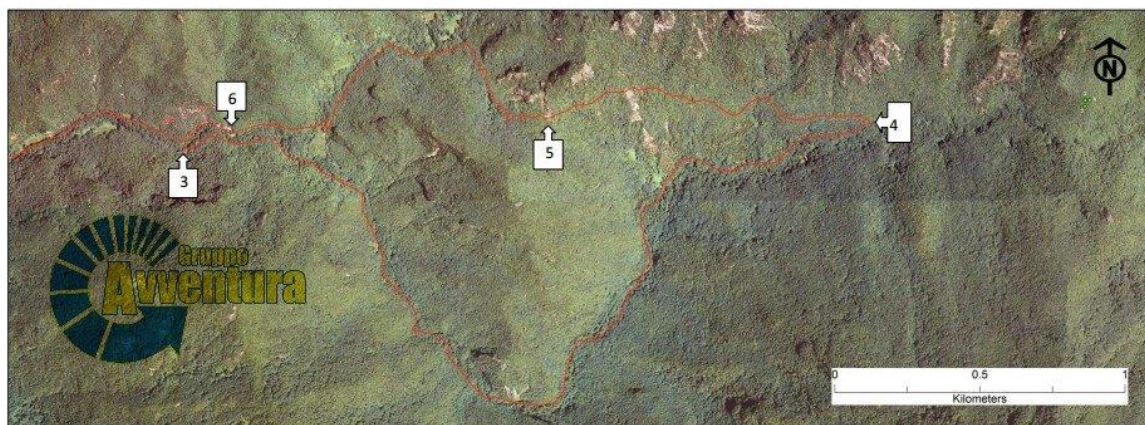
La gara si svolgerà nel comune di Orsomarso (CS), con un percorso di 19 km circa, con partenza da Piazza Municipio. Partiti dalla piazza (punto 1), il percorso passerà nelle vie del centro storico di Orsomarso, tra viuzze strette e tortuose fino all'ingresso della riserva naturale della Valle del Fiume



Argentino.

La partenza della gara di Mountain Bike, per garantire una maggiore sicurezza, sarà effettuata in due fasi. La prima sarà rappresentativa e avrà luogo in Piazza Municipio. Da qui gli atleti percorreranno le viuzze strette del centro storico con un'andatura lenta, senza competitività. Le viuzze del centro storico presentano dei gradoni e dei tratti in discesa che, effettuati con la volata dell'inizio gara, possono risultare pericolosi ai meno esperti. Superati questi punti, gli atleti si fermeranno all'imbocco della valle (circa 150 metri da Piazza Municipio), dove ci sarà la partenza vera e propria della gara. Entrati nella valle il percorso costeggia le acque del fiume Argentino per circa 5,5 km con un dislivello in salita di 210 metri circa. Arrivati in cima alla valle (punto 2), l'atleta, attraversando il primo ponte che porta sull'altra sponda del fiume (punto 3), si immetterà nel circuito forestale dell'Anello Povera Mosca che proietterà l'atleta in un ambiente più unico che raro.

L'Anello Povera Mosca è lungo circa 6 km con un guadagno / perdita di 435 m. / -435 m., e presenta diversi tipi di terreno che l'atleta dovrà affrontare.



Una volta imboccato il sentiero, il terreno non cambia molto fino ad arrivare in prossimità della sorgente d'acqua potabile dei "Pantagnoli" (punto 4). Per arrivare alla sorgente si dovranno attraversare 8 ponti in legno e dei tratti di fango dovuti alle sorgenti di acqua che si riversano nel fiume Argentino.

Arrivati alla sorgente (punto 4), inizia il primo vero tratto in salita. Immersi totalmente nel bosco, lungo un sentiero di terra e pietra si raggiunge il valico del "Castello Noceto" (punto 5), il punto più alto di tutta la gara.

Superato il valico la discesa sarà totalmente tra gli alberi fino ad arrivare al rifugio Montano (punto 6) dove si ripercorrerà tutta la valle a ritroso fino ad arrivare nuovamente in Piazza Municipio (punto 1) dove ci sarà il termine gara.

Tutto il percorso sarà appositamente segnalato per rendere più facile l'orientamento dell'atleta e saranno disposti dei punti di controllo lungo tutto il percorso.

Il percorso di circa 19 km dovrà essere effettuato entro e non oltre le 8 ore di tempo per gli atleti di Trail Running e non oltre le 5 ore per gli atleti in Mountain Bike, gli atleti che arriveranno dopo questo tempo saranno squalificati.

I partecipanti all'arrivo potranno usufruire delle docce del campo sportivo comunale di Orsomarso, raggiungibile tramite il servizio navetta messo a disposizione dal Comune e dall'organizzazione o con mezzi propri.



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE, SPORTIVA, CULTURALE E RICREATIVA

Svolgimento gara non competitiva di Trail Running

La gara non competitiva di Trail Running sarà svolta su un percorso di circa 7 km lungo la riserva naturale del Fiume Argentino. La partenza sarà in Piazza Municipio (punto 1) in contemporanea con gli atleti che parteciperanno alla gara competitiva di 19 km circa. Partiti dalla Piazza, gli atleti si immetteranno anche loro nella valle del Fiume Argentino fino ad arrivare in prossimità della località “Ceraso” dove, qualche metro più avanti in prossimità della cascata Ficara, vi è presente un incrocio. Arrivati a questo incrocio, gli atleti della gara non competitiva verranno indirizzati dai volontari e dalla segnaletica lungo la strada che li ricondurrà a ritroso in Piazza Municipio (punto 1).

Il percorso di circa 7 km dovrà essere effettuato entro e non oltre le 3 ore di tempo. Gli atleti che arriveranno dopo questo tempo saranno squalificati.

I partecipanti all’arrivo potranno usufruire delle docce del campo sportivo comunale di Orsomarso, raggiungibile tramite il servizio navetta messo a disposizione dal Comune e dall’organizzazione o con mezzi propri.

Svolgimento gara piccolissimi atleti 6 – 10 anni

La gara dei piccolissimi atleti sarà svolta su un percorso di circa 800 metri lungo le vie del comune dei Orsomarso. Questa gara non competitiva sarà un modo per avvicinare i più piccoli allo sport. I piccolissimi atleti parteciperanno accompagnati da un genitore e percorreranno un piccolo percorso studiato dai giudici di gara per garantire la massima sicurezza. La partenza sarà da Piazza Municipio prima di tutte le altre partenze in modo che i piccolissimi atleti si sentano parte integrante della manifestazione. Partiti dalla Piazza il percorso arriverà fino in Piazza Aldo Moro per poi ritornare ad anello in Piazza Municipio dove i piccolissimi atleti saranno accolti da tutti gli atleti della manifestazione.

Questo percorso non avrà tempo massimo e tutti i partecipanti saranno vincitori.



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE, SPORTIVA, CULTURALE E RICREATIVA

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Sono ammessi a partecipare alla gara competitiva di Trail Running e di Mountain Bike sia atleti tesserati che non tesserati che abbiano compiuto i 18 anni di età.

L'ammissione alla gara garantirà di essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova e di essere fisicamente pronti per affrontarla.

Per la gara di Trail Running non competitiva sono ammessi a partecipare gli atleti tesserati e non che abbiano compiuto i 16 anni di età. Per i minorenni sarà obbligatorio una dichiarazione scritta di un genitore, che si assume tutte le eventuali responsabilità dovute alla partecipazione gara. L'ammissione alla gara non competitiva garantirà di essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova e di essere fisicamente pronti ad affrontarla.

L'ammissione alla gara non competitiva dei piccolissimi atleti sarà esclusivamente sotto l'accompagnamento e la supervisione, su tutta la gara, di un genitore il quale, tramite dichiarazione scritta, si assumerà tutte le responsabilità dovute alla partecipazione gara. Saranno ammessi gli atleti con età compresa tra i 6 anni compiuti (anno di nascita 2010) e i 10 anni compiuti (anno di nascita 2006).

Equipaggiamento gara competitiva Trail Running e Mountain Bike e gara non competitiva Trail Running

Sarà **OBBLIGATORIO** per l'atleta portare lungo tutto il percorso:

- ✓ Fischiello
- ✓ Riserva idrica e alimentare
- ✓ Bende elastiche compressive per fasciature
- ✓ Casco, per gli atleti in Mountain Bike

Materiale CONSIGLIATO (facoltativo):

- ✓ Zaino
- ✓ Giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di tempo avverso in montagna
- ✓ Abbigliamento idoneo alla gara, berretto, scarpe da trail o da trekking basse.
- ✓ Bastoncini
- ✓ Indumenti di ricambio
- ✓ Vaseline o crema anti-fregature
- ✓ Ghiaccio istantaneo monouso
- ✓ Bicchiere personale o eco tazza
- ✓ Kit ricambio gomma in caso di foratura, per gli atleti in Mountain Bike

Il materiale obbligatorio sarà controllato dall'organizzazione, le modalità di controllo e le tempistiche saranno comunicate al momento del briefing.

PETTORALE DI GARA

Il pettorale sarà consegnato personalmente ad ogni atleta dalle ore 08:00 alle 09:30 del 01/05/2017 in piazza Municipio ad Orsomarso (luogo della partenza), previa esibizione documento d'identità, certificato medico valido o dichiarazione di stato di buono stato di salute (la dichiarazione scritta dall'atleta esonererà tutti gli organizzatori della manifestazione da qualsiasi responsabilità) e ricevuta del pagamento di iscrizione negli stand appositamente installati. Il pettorale è personale e non trasferibile e deve essere indossato in modo visibile per tutta la durata della gara.



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE, SPORTIVA, CULTURALE E RICREATIVA

Durante la gara è assolutamente vietata ogni modifica del pettorale di gara. Insieme al pettorale sarà consegnato all'atleta un bracciale o un segno distintivo da applicare al pettorale che distinguerà l'atleta della gara competitiva dall'atleta della gara non competitiva e viceversa.

PUNTI DI CONTROLLO, DI RISTORO E SOCCORSO

La gara si svolgerà in regime di semi-sufficienza. Sono previsti vari punti di ristoro, presso i quali sarà somministrata acqua e sarà possibile riempire le borracce e camelbag.

Ogni atleta dovrà portare con sé, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere autosufficiente nei tratti che separano un ristoro dall'altro. Il ristoro va consumato nell'area delimitata dello stesso. In ogni ristoro saranno predisposti dei contenitori di raccolta rifiuti, che dovranno essere obbligatoriamente utilizzati da tutti gli atleti.

Alcuni punti di controllo saranno coincidenti con i posti di ristoro, mentre altri posti, cosiddetti volanti, saranno dislocati senza informare i concorrenti.

Saranno inoltre presenti nei punti di soccorso volontari (anche della Croce Rossa) in grado di soccorrere i concorrenti. Un concorrente che fa appello al soccorso, ne accetta le sue decisioni. I soccorritori sono abilitati a fermare la corsa di qualsiasi corridore che verrà reputato inadatto a continuare la competizione.

PROGRAMMA ORARIO DELLA MANIFESTAZIONE

- Ore 08:00 → Apertura della giornata con accoglienza dei partecipanti;
- Ore 09:00 → Consegna delle direttive della gara;
- Ore 09:45 → Partenza gara Piccolissimi atleti;
- Ore 10:15 → Partenza della gara competitiva da Piazza Municipio per la categoria mountain bike;
- Ore 10:25 → Partenza della gara competitiva e non competitiva da Piazza Municipio per la categoria Trail Running;
- Ore 14:00 – 15:00 → Premiazione sul palco e attesa dei concorrenti ancora in gara;

MONTEPREMI

MONTEPREMI PER LA GARA DI TRAIL RUNNING (19 Km)

- 1° Posto in assoluto, senza divisione di categoria 300 Euro
- 2° Posto in assoluto, senza divisione di categoria 200 Euro
- 3° Posto in assoluto, senza divisione di categoria 100 Euro
- 1° Donna classificata Montepremi non in denaro
- 2° Donna classificata Montepremi non in denaro
- 3° Donna classificata Montepremi non in denaro
- 1° Over 50 classificato Montepremi non in denaro

MONTEPREMI PER LA GARA DI TRAIL RUNNING (7 Km)

- 1° Posto in assoluto, senza divisione di categoria Montepremi non in denaro
- 2° Posto in assoluto, senza divisione di categoria Montepremi non in denaro
- 3° Posto in assoluto, senza divisione di categoria Montepremi non in denaro
- 1° Donna classificata Montepremi non in denaro



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE, SPORTIVA, CULTURALE E RICREATIVA

- 2° Donna classificata Montepremi non in denaro
- 3° Donna classificata Montepremi non in denaro
- 1° Over 50 classificato Montepremi non in denaro

MONTEPREMI PER LA GARA DI MOUNTAIN BIKE (19 Km)

- 1° Posto in assoluto, senza divisione di categoria 300 Euro
- 2° Posto in assoluto, senza divisione di categoria 200 Euro
- 3° Posto in assoluto, senza divisione di categoria 100 Euro
- 1° Donna classificata Montepremi non in denaro
- 2° Donna classificata Montepremi non in denaro
- 3° Donna classificata Montepremi non in denaro
- 1° Over 50 classificato Montepremi non in denaro

La gara per gli atleti partecipanti alla categoria piccolissimi atleti riceveranno tutti un premio di partecipazione.

ISCRIZIONI

L'iscrizione comprende l'assicurazione gara, il pacco gara, i rifornimenti in gara, tutta l'assistenza e il pasta party finale. Con l'iscrizione, ogni concorrente si impegna a rispettare il seguente regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile e penale per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati che possano verificarsi durante la manifestazione.

L'iscrizione, pari a 15 euro per la gara competitiva di Trail Running e Mountain Bike potrà essere effettuata entro e non oltre Venerdì 28 Aprile 2017.

Per chi effettuerà l'iscrizione entro Sabato 08 Aprile 2017 ci sarà uno sconto sulla quota pari a 5 euro per l'iscrizione alla gara competitiva di Trail Running e Mountain Bike.

L'iscrizione per la gara non competitiva di 7 km di Trail Running, pari a 10 euro potrà essere effettuata entro e non oltre Venerdì 28 Aprile 2017.

L'iscrizione per la gara non competitiva dei piccolissimi atleti, pari a 5 euro a coppia potrà essere effettuata entro e non oltre Venerdì 28 Aprile 2017.

L'iscrizione a tutte le categorie di gara potranno essere effettuate anche il giorno stesso della manifestazione, entro e non oltre le ore 09:00, presentando documento valido di identità, codice fiscale (obbligatorio per la copertura assicurativa) e certificato medico/dichiarazione di buona salute.

L'iscrizione, effettuata il giorno stesso della gara prevede una mora di euro 2 sulla quota dell'iscrizione gara che servirà per l'invio della polizza assicurativa straordinaria. L'iscrizione il giorno stesso della gara non garantisce il pacco gara con eventuali gadget, causa scorte limitate.

E' possibile iscriversi scaricando il modulo di iscrizione dal sito internet www.gruppoavventura.com e inviarlo insieme alla ricevuta di pagamento del bonifico all'email: ASSOCIAZIONEGRUPPOAVVENTURA@GMAIL.COM o presso la sede dell'associazione negli orari di apertura o rivolgendosi ai soci fondatori.



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE, SPORTIVA, CULTURALE E RICREATIVA

MODALITA' PAGAMENTO

Bonifico bancario: Banca di Credito Cooperativo Alto Tirreno

Intestazione: Associazione Gruppoavventura

Casuale: Iscrizione Orsomarso TrailRunning + Nominativo atleta + Tipologia Gara

IBAN: IT40 A083 6581 0200 0300 0036 766

PACCO GARA

L'iscrizione alla gara comprende:

- ✓ Gadget della gara
- ✓ Ristori durante e dopo la corsa
- ✓ Pasta-party
- ✓ Trasporto all'arrivo per i ritirati della gara
- ✓ Docce a fine gara (situate presso Stadio comunale raggiungibile tramite il servizio navetta messo a disposizione dal Comune e dall'organizzazione o con mezzi propri)

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO, DELL'ETICA DELLA CORSA E DEL CODICE DELLA STRADA

La partecipazione all'ORSOMARSO TRAIL RUNNING & MTB 2017 comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica adottati dall'organizzazione. È obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie.

Presso ogni punto di ristoro saranno presenti dei contenitori per i rifiuti che devono essere imperativamente utilizzati.

Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso.

È inoltre indispensabile il rispetto in ogni sua forma: rispetto di se stessi e degli altri, evitando qualsiasi tipo di scorrettezza; rispetto dei volontari che prestano servizio unicamente per piacere; rispetto della popolazione locale che accoglie la corsa; rispetto dell'organizzazione e dei suoi partner.

PENALITÀ – SQUALIFICA

I commissari di corsa presenti sul percorso ed i "capi posto" dei punti di controllo sono obbligati a far rispettare il regolamento e, in caso di mancato rispetto dello stesso, a segnalare immediatamente al direttore di gara le infrazioni. In ogni caso le decisioni saranno prese in accordo con la direzione di corsa.

Il direttore di corsa farà applicare le seguenti penalità:

<i>TIPO DI INFRAZIONE</i>	<i>PENALITÀ</i>
➤ TAGLIO CHE RAPPRESENTA UNA RIDUZIONE IMPORTANTE DEL PERCORSO	1 ORA
➤ RIFIUTO DI CONTROLLO DEL MATERIALE OBBLIGATORIO	SQUALIFICA
➤ ABBANDONO DI RIFIUTI (ATTO VOLONTARIO)	SQUALIFICA
➤ COMPROVATA MANCANZA DI ASSISTENZA IN CASO DI NECESSITÀ AD ALTRO CONCORRENTE	SQUALIFICA
	SQUALIFICA



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE, SPORTIVA, CULTURALE E RICREATIVA

➤ **COMPORAMENTO ANTISPORTIVO**

➤ **MANCATO PASSAGGIO AD UN PUNTO DI CONTROLLO**

SQUALIFICA

Eventuali reclami dovranno essere formulati in forma scritta, depositati all'ufficio gare con una cauzione di 100 euro (non restituibili) entro il tempo massimo di 1 ora dall'arrivo dell'atleta interessato. Le decisioni prese dalla direzione di corsa sono inappellabili.

TEMPO MASSIMO E BARRIERE ORARIE

Il tempo massimo di percorrenza previsto è fissato in ore 8. Sul percorso è posta una barriera oraria, presso la quale bisognerà transitare entro un tempo limite stabilito:

- ✓ 3 ore dalla partenza ai Pantagnoli (Punto 4) per la gara competitiva di Trail Running e Mountain bike → ore 13:40 chiusura barriera.
- ✓ 2 ore dalla partenza a la località "ceraso, cascata Ficara" per la gara non competitiva di Trail Running → ore 12:15 chiusura barriera.

Gli atleti che transiteranno alla barriera oltre il tempo previsto, verrà vietato il proseguimento della competizione e sarà loro ritirato il pettorale di gara. Nel caso in cui tali concorrenti, per qualunque motivo, dovessero continuare lo faranno unicamente sotto la propria responsabilità e non avranno più diritto ai ristori posti lungo il percorso.

RITIRO

Il corridore o l'atleta in Mountain Bike che decidesse di abbandonare la gara ha l'obbligo di raggiungere il più vicino punto di controllo o contattare i commissari presenti sul percorso e comunicare la propria decisione riconsegnando il proprio pettorale. Ogni ritiro va comunicato tempestivamente alla direzione corsa per evitare che vengano allertati inutilmente i mezzi di soccorso. Per gli atleti in Mountain Bike, in caso di foratura gomma, l'atleta sarà responsabile del cambio gomma utilizzando esclusivamente la propria attrezzatura. In caso l'atleta non dovesse avere l'attrezzatura di ricambio, dovrà comunicare il proprio ritiro al più vicino punto di controllo.

MODIFICHE DEL PERCORSO –DEL TEMPO LIMITE – ANNULLAMENTO DELLA CORSA

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o la posizione dei punti di controllo e di ristoro senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli la partenza può essere posticipata o annullata.

L'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso nel caso in cui si verificassero condizioni tali da non garantire più la sicurezza degli atleti. In ogni caso la quota d'iscrizione non sarà restituita. Ogni decisione in merito sarà presa dalla direzione di corsa.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

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

COPERTURA FOTOGRAFICA, TELEVISIVA, VIDEO, DIRITTI

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



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE, SPORTIVA, CULTURALE E RICREATIVA

Inoltre con l'iscrizione autorizza l'organizzazione al trattamento dei dati, ai sensi del Decreto Legislativo 196/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

PERNOTTAMENTO

In caso gli atleti volessero pernottare una o più notti per prepararsi alla gara e vivere la riserva naturale della Valle del Fiume Argentino e la Riviera dei Cedri, potranno contattare gli organizzatori o mandare un email a associazionegruppoavventura@gmail.com per essere indirizzati e messi in contatto con le strutture convenzionate alla manifestazione.

EVENTUALI MODIFICHE DEL REGOLAMENTO

Nel caso dovessero avvenire delle modifiche al regolamento da parte degli organizzatori, saranno tutte messe nel sito www.gruppoavventura.com in modo da poter essere visibili a tutti.

CONTATTI

Per maggiori informazioni:

Associazione Gruppo Avventura	3398901723
Fabiano	3290126447
Francesco	3284277386
Simone	3313702225
Daiana	3276290202