

REGOLAMENTO TRAIL

Art. 1

La società A.S.D. RUNNING CLUB FOSSOMBRONE organizza la 3° Edizione del “ Trail delle Cesane “gara competitiva di corsa in natura.

La gara si disputerà Domenica 22 ottobre 2023 alle ore 09,00 con partenza da C.so Garibaldi – FOSSOMBRONE (PU) e arrivo nella medesima località. Il percorso si snoderà dopo un paio di Km per le vie cittadine, su strade sterrate e sentieri all'interno dei monti delle Cesane, in ecosistema e protezione totale.

RITROVO: ore 07.45 C.so Garibaldi **(Parcheggio dedicato a 200 metri dalla partenza)**

PARTENZA: ore 09,00 C.so Garibaldi

DISTANZE:

TRAIL LUNGO km 23 – 1370m D+ COMPETITIVA

TRAIL CORTO km 13 – 670m D+ COMPETITIVA

CAMMINATA Km 6 – 300mD+ non competitiva

Art. 2 Partecipazioni

La gara COMPETITIVA è aperta a tutti gli Atleti in possesso della vigente “certificazione medica” per l'idoneità alla pratica degli sport agonistici ad elevato impegno cardiovascolare con la dicitura “Atletica Leggera” rilasciata dal Medico di Medicina dello Sport e valida alla data della gara, e che abbiano compiuto i 18 anni di età e tesserati ad Enti di promozione sportiva riconosciuta dal Coni ed in regola con il tesseramento 2023.

La CAMMINATA essendo a carattere “ludico motorio” è aperta a tutti quelli in possesso del solo certificato medico di sana e robusta costituzione rilasciato da un medico di base. L'iscrizione, effettuata su apposito modulo, costituisce

dichiarazione autografa del possesso di tale certificato e solleva l'Organizzazione da qualsiasi responsabilità

Art.3 Iscrizioni

Le iscrizioni si chiuderanno entro le ore 24 del 19/10/2023 : in ogni caso verranno comunque chiuse al raggiungimento di 300 atleti iscritti alle gare competitive (ai primi 100 TRAIL LUNGO garantito gilet tecnico, per gli eccedenti, zainetto – ai primi 100 TRAIL CORTO capo tecnico). Il giorno della Gara si potranno fare alcune iscrizioni in base ai pettorali rimasti disponibili.

Per i gruppi le preiscrizioni si chiuderanno martedì 17/10/2023.

QUOTE D'ISCRIZIONE:

TRAIL LUNGO

€ 20,00 fino al 30/09/2023

€ 22,00 fino al 19/10/2023

€ 25,00 la mattina della gara

TRAIL CORTO

€ 10,00 fino al 19/10/2023

€ 15,00 la mattina della gara

CAMMINATA

€ 6,00 fino AL 22/10/2023

PROMOZIONE GRUPPI:

UNA ISCRIZIONE GRATUITA OGNI 10 ATLETI COMPETITIVI PAGANTI.

Le Iscrizioni alla COMPETITIVA possono essere effettuate On Line sul sito : <http://www.runningfossombrone.it> dove è possibile pagare tramite Carta di credito o Bonifico Bancario, allegando la documentazione richiesta oppure, scaricando il modulo d'iscrizione dal Link: "scheda iscrizione 3° Trail delle Cesane", e inviarla via e-mail a: trail@runningfossombrone.it, allegando copia del certificato Medico Sportivo Agonistico e alla ricevuta della quota di iscrizione da effettuarsi con Bonifico Bancario, inserendo la causale "Iscrizione 3° Trail delle Cesane"- Cognome e Nome, con spese a carico dell'ordinante, intestato a:

A.S.D. RUNNING CLUB FOSSOMBRONE –

IBAN: IT05B0870068290000000077012

Per iscrizioni cumulative inviate via mail, redigere l'elenco degli iscritti su carta intestata della società di appartenenza a firma e responsabilità del presidente, allegando sempre tutti i documenti richiesti.

Le iscrizioni saranno aperte fino al raggiungimento di un numero massimo di 300 atleti. Il programma e gli orari saranno pubblicati sul sito: www.runningfossombrone.it.

AL RITIRO DEL PETTORALE (La mattina della gara dalle ore 8,00 in zona partenza) DEVE ESSERE ESIBITA OBBLIGATORIAMENTE LA TESSERA FIDAL, UISP O SIMILARI VALIDA PER IL 2023 E IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO per ATLETICA LEGGERA.

Art. 4 Partenza

I concorrenti dovranno presentarsi spontaneamente alla partenza in C.so Garibaldi entro le ore 08.45 del 22 ottobre 2023 munito di abbigliamento idoneo e si consiglia l'utilizzo di scarpe tecniche con suola ben marcata (trail running); il via sarà dato alle ore 09.00 dopo aver fatto la punzonatura di tutti i partecipanti. L'organizzazione non è responsabile di materiale e oggetti personali lasciati incustoditi.

[Sono previsti spogliatoi e docce a circa 600 metri dall'arrivo \(Palazzetto dello Sport\)](#)

[Previsto anche un PARCHEGGIO](#)

[DEDICATO a 300 metri dalla partenza](#)

Art.5 Premi

Saranno assegnati premi ai primi 3 atleti assoluti uomini e donne della Classifica Generale del TRAIL LUNGO e TRAIL CORTO ed i primi 3 atleti uomini delle CAT. 18/34; 35/44; 45/54; 55/64; 65 ed oltre, e le prime 3 atlete donne delle CAT: 18/39; 40/49; 50/59; 60 ed oltre di entrambe le gare competitive. Nessun premio in denaro.

Premiati tutti i gruppi (in preiscrizione) con un minimo di 10 iscritti
(competitivi e non competitivi).

Art 6 Percorso

Alla partenza dopo un prologo di 2 km su asfalto all'interno della Città di Fossombrone si proseguirà attraverso strade sterrate all'ingresso del monte delle Cesane. Fare particolare attenzione ai sentieri che per la particolare conformità in alcuni tratti sono piuttosto impegnativi per la presenza di pietre lisce e radici affioranti. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara, segnalato con frecce, nastro GIALLO (Sponsor Topo) e bandierine. L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente. Gli atleti hanno l'obbligo di indossare calzature da Trail.

Per la NON COMPETITIVA/CAMMINATA è previsto un percorso che per i primi 3 Km segue la competitiva, poi il ritorno sarà un percorso a parte. I partecipanti della non competitiva/camminata dovranno rispettare il codice della strada in quanto in alcuni tratti il percorso non sarà chiuso al traffico.

Art.7 Sicurezza e Controllo

Sul percorso sarà presente personale addetto alle operazioni di sicurezza in contatto con il comitato organizzatore della gara. L'assistenza medica è assicurata con 2 Ambulanze presenti in zona d'arrivo e a metà percorso con Personale Sanitario a bordo, mentre sul tracciato ci sarà personale addetto al primo soccorso. Saranno presenti punti di controllo fatti da giudici di gara dove è obbligatorio transitare pena la squalifica.

Art.8 Tempo Massimo

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è:

TRAIL LUNGO di h. 4 (quindi entro le ore 13).

TRAIL CORTO di h. 2 e 30 minuti (quindi entro le ore 11,30).

E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo di essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Previsti anche 2 cancelli di passaggio a tempo, entro i quali se alcuni concorrenti rimarranno fuori saranno pregati di togliersi il pettorale e consegnarlo al personale addetto e ritirarsi.

1° CANCELLO = Disposto al Km 5,100 – tempo massimo 1 ora e 20 minuti
(valido per il TRAIL LUNGO/CORTO – situato in prossimità del primo RISTORO)

2° CANCELLO disposto al Km 16,700 – tempo massimo 3 ore
(valido per il TRAIL LUNGO – situato in prossimità del terzo RISTORO)

Art.9 Ristori

IMPORTANTE: Anche se ci saranno bicchieri di plastica sul percorso, gli atleti dovranno munirsi di bicchiere/borraccia personali da portare al seguito per tutto lo svolgimento della gara.

In considerazione della lunghezza della gara e delle sue difficoltà saranno previsti 3 punti di ristoro con acqua, dolci e Frutta ed 1 punto ristoro con solo acqua. E' fatto obbligo agli atleti di non abbandonare rifiuti di nessun genere lungo tutto il percorso della gara (pena la squalifica) e di usufruire degli appositi contenitori dislocati nei punti di ristoro; non sarà consentito allontanarsi dai punti di ristoro con cibo e bevande in mano. **A fine gara previsto Pasta Party e Birra (oltre che acqua e Coca Cola)**

Il rispetto delle Persone

Rispettare sé stessi: niente inganni, né prima né durante la corsa;

Rispettare gli altri atleti: prestare assistenza ad altro atleta in difficoltà;

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

Art.10 Reclami

Eventuali reclami potranno essere presentati all'Organizzazione entro 30 minuti dalla pubblicazione ed esposizione dei risultati. In sintonia con lo spirito della corsa, si auspica comunque una completa correttezza da parte degli atleti.

Art.11 Dichiarazione di Responsabilità

La partecipazione al 3° "Trail delle Cesane" comporta da parte del concorrente iscritto, l'accettazione in tutte le sue parti e senza riserve, del presente regolamento.

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

L'atleta iscritto dichiara di aver attentamente letto e valutato il contenuto del presente documento e di aver compreso chiaramente il significato di ogni singolo punto al momento dell'iscrizione.

L'atleta acconsente al trattamento dei dati personali ai sensi della legge n. 196/2003, ed autorizza l'organizzazione allo utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento in occasione della partecipazione al Gara "Trail delle Cesane"

Art.12 Varie

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), 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. 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.”

La società organizzatrice si riserva il diritto di modificare o sostituire in qualsiasi momento, gli articoli del presente regolamento.