

## 3<sup>^</sup> CISANO REINDEER RUN - 23 dicembre 2017

### REGOLAMENTO

#### **Art. 1) ETICA**

Il mondo del TRAIL, accomuna diverse persone che non solo praticano attività sportiva, ma credono e rispettano valori importanti che costituiscono l'etica generale dello Sport e l'amore e rispetto nei confronti della Natura. Rispetta i tuoi avversari prima, durante e dopo la corsa. Rispetta la Natura, non sporcare, porta con te gli involucri degli snack o bevande energetiche e buttali al tuo arrivo o consegnali al personale sul percorso, saranno ben lieti di prenderli e smaltirli adeguatamente per te.

Presta assistenza ad un altro corridore in difficoltà, e se necessario, chiedi aiuto al numero di emergenza che trovi stampato capovolto sul tuo pettorale o al personale di assistenza più vicino a te.

Rispettare i volontari: partecipano anch'essi per il piacere di esserci, senza di loro il tuo sport non sarebbe lo stesso e le gare impossibili.

#### **Art. 2) ORGANIZZAZIONE**

A.S.D. CISANO2.0 con il patrocinio del Comune di Cisano Sul Neva organizza la terza edizione della Reindeer Run (da qui in avanti RDR), Trail notturno a passo libero non competitivo di carattere ludico motorio.

La manifestazione è stata ideata per creare un momento di sporte ed aggregazione che sia permeato dalla magia ed atmosfera del Natale, e propone il seguente percorso:

- 8K a passo libero ludico-motorio D+ moderato

La RDR si svolgerà sabato 23 dicembre 2017 a Cisano sul Neva (SV). La partenza sarà allestita al centro di Piazza Gollo, nel centro del paese.

#### **Art. 3) CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE**

Per la partecipazione alla RDR non è richiesta la precedente partecipazione ad altre manifestazioni, ma è necessario:

- essere assolutamente coscienti della lunghezza e della specificità del percorso ed essere perfettamente preparati.
- aver acquisito, prima della manifestazione, una reale capacità d'autonomia personale in ambiente collinare per potere gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare:
- saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche rigide ed in totale oscurità

La partecipazione ad una delle manifestazioni comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

#### Art. 4) SEMI AUTONOMIA

La semi-autonomia è intesa come la capacità di essere autonomi tra due punti di controllo, riferita alla sicurezza, all'alimentazione ed all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili quali ad esempio brutto tempo, fastidi fisici, ferite ecc. Questo principio implica le regole seguenti:

1. Ogni corridore deve **portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio**. Questo deve essere **presentato alla distribuzione dei pettorali** ed in ogni momento, i commissari di gara potranno verificare che i concorrenti abbiano con sé tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli, pena la squalifica.
2. E' proibito farsi accompagnare sul percorso, da una persona che non sia regolarmente iscritta.
3. Non sono previsti punti di ristoro intermedi ma solo un ristoro con bevande calde e cibo all'arrivo

#### Art. 5) PARTECIPAZIONE

La RDR è aperta a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, ed ai minori muniti di autorizzazione scritta dei genitori o dei titolari della potestà genitoriale, tesserati e non.

#### Art. 6) TIPOLOGIA AMBIENTALE

La corsa comprende passaggi a quota collinare, ciononostante le condizioni possono essere disagiati (vento, freddo, pioggia). Un accurato allenamento e una capacità reale d'autonomia personale sono indispensabili alla riuscita di questa prova individuale. In caso di condizioni meteo particolarmente dure o repute non sicure (pioggia battente, temporale elettrico) il Direttore di Gara si riserva il diritto di sospendere od annullare la gara.

#### Art. 7) CERTIFICATO MEDICO

La RDR è un trail a passo libero su percorso presidiato di carattere ludico-motorio e non è richiesta alcuna certificazione medica per potervi accedere. E' indispensabile, però, la firma di una manleva e la sottoscrizione della presa di coscienza che si tratta di un'escursione su percorso totalmente non illuminato se non dai presidi personali richiesti ed obbligatori (torcia o luce frontale).

#### Art. 8) DOCUMENTO DI LIBERATORIA

Per iscriversi è obbligatorio accettare in ogni sua parte il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' che vi verrà fatto compilare durante le operazioni di iscrizione.

#### Art. 9) MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione alla RDR può essere effettuata dalle 16:00 del 23 dicembre 2017 presso lo stand cronometristi alla partenza della manifestazione o anticipatamente via mail all'indirizzo [preiscrizioni2.0@gmail.com](mailto:preiscrizioni2.0@gmail.com)

#### **Art. 10) QUOTA DI ISCRIZIONE:**

La quota di iscrizione è 10,00 euro . L'iscrizione da diritto al rinfresco al termine della manifestazione, non è previsto il pacco gara.

#### **Art. 11) NUMERO MASSIMO CONCORRENTI**

Si limita a 200 pettorali

#### **Art 12) PARTENZA**

(gli orari possono subire modifiche i partecipanti saranno avvisati per tempo )

Sabato 23 dicembre 2017 Cisano Sul Neva, piazza Gollo

- Ore 18:20 - briefing - ore 18:30 partenza

#### **Art. 13) ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA**

La partecipazione alla RDR implica l'accettazione senza riserve del presente regolamento, del Manifesto Italiano del Trail e delle Linee Guida Trail Running Italiano. Tutte le comunicazioni ufficiali che perverranno ai concorrenti iscritti prima della manifestazione diverranno parte integrante del presente regolamento

#### **Art. 14) MATERIALE**

La manifestazione si svolge in zona temperata e collinare ma pur sempre all'apice perfetto della stagione invernale ed in orario notturno, è indispensabile quindi che con l'iscrizione ogni corridore sottoscriva l'impegno a portare con sé durante tutta la corsa e pena la squalifica, tutto il materiale obbligatorio sottoelencato se verrà confermato nella fase di pre-partenza dal comitato di gara tramite annuncio verbale o scritto al ritiro del pettorale o per mezzo di pubblicazione di avviso di pre-gara sulla pagina dell'evento alla url [www.cisanoduepuntozero.com](http://www.cisanoduepuntozero.com)

1. Luce frontale con batterie cariche
2. Abbigliamento consono al clima invernale, non è consentito partire con indumenti a manica corta.
3. Cappello o bandana o Buff®
4. Telefono cellulare (memorizzare i numeri di emergenza, non mascherare il numero e partire con la batteria carica)
5. Fischiello

#### **In caso di previsioni meteo particolarmente avverse e/o pioggia saranno obbligatori:**

1. Pantaloni o collant da corsa che coprano il ginocchio
2. Giacca antivento tecnica impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna
3. Guanti

## Consigliato:

1. Piccola riserva d'acqua (0,5l)

**Bastoncini** – L'atleta che farà uso dei bastoncini dovrà portarli con se per tutto il percorso. Nessun volontario o personale di soccorso sarà autorizzato al ritiro/custodia dei bastoncini degli atleti.

### Art. 15) PETTORALI

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto, previo il controllo di tutto il materiale obbligatorio.

Il pettorale deve essere portato sul petto, sul ventre, sulla coscia ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sul sacco o sulla parte posteriore del corpo.

### Art. 16) SACCHI CORRIDORI

I sacchi, le borse e/o gli zaini dei corridori, contenenti il materiale di ricambio o l'eventuale attrezzatura non utilizzata in corsa potranno essere lasciati presso i locali di Sala Gollo che saranno presidati, ma a rischio e pericolo del proprietario. La direzione di gara ed ASD Cisano2.0 non risponderanno degli oggetti lasciati incustoditi.

### Art. 17) SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Il servizio di assistenza e soccorso sono garantiti dalla Croce Rossa Italiana di Ceriale per mezzo di due ambulanze posizionata presso la partenza/arrivo ed in un punto di fuga sul percorso:

### Art. 18) METEO

Le corse di trail running si svolgono abitualmente con qualsiasi condizione meteorologica. In questo caso però, dato l'orario notturno e la stagione fredda, si valuterà se dare o meno la partenza in caso di pioggia o terreno scivoloso. L'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. Qualora la situazione fosse particolarmente disagiata e/o in presenza di allerte meteo del servizio meteo della Protezione Civile è previsto l'annullamento della competizione ad insindacabile giudizio della direzione di gara.

### Art. 19) TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO E BARRIERE ORARIE

Il tempo massimo della manifestazione è fissato in 2 ore

Non sono previsti cancelli orari

### Art. 20) SERVIZIO DOCCE

Non è previsto il servizio docce

### Art. 21) ABBANDONI E RIENTRI

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato a recarsi al più vicino posto di controllo o aspettare il servizio scopa, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare e l'organizzazione si farà carico del suo rientro caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

#### **Art. 22) PENALITA', SQUALIFICHE, INFRAZIONI E PENALIZZAZIONI**

Ogni assistente di gara sul percorso è abilitato a controllare il materiale obbligatorio ed il rispetto dell'intero regolamento. Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la manifestazione, potranno causare squalifiche o penalità.

#### **Art. 23) 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.

Questo documento è ispirato al Manifesto Italiano del Trail e alle Linee Guida Trail Running Italiano.

Aggiornamenti e news su [www.cisanoduepuntozero.com](http://www.cisanoduepuntozero.com)

Per info [asdcisano2.0@gmail.com](mailto:asdcisano2.0@gmail.com)