

# **CORRI E PEDALA 2018**

## **REGOLAMENTO**

Prascorsano (To), Sabato 21 Aprile

La AT Proloco di Prascorsano, con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale di Prascorsano e con la collaborazione di ASD Monte Soglio Trail e Protezione Civile organizza per il giorno 21 Aprile 2018 la terza edizione della manifestazione sportiva denominata "CORRI E PEDALA".

### **1. NORME GENERALI**

La manifestazione, assimilabile ad un duathlon ma con regole diverse, si compone di due frazioni podistiche di trail running e di due frazioni ciclistiche da fare in MTB; per i partecipanti minorenni o per le staffette composte da almeno un minorenne, una sola frazione podistica di trail running e una sola frazione ciclistica da fare in MTB.

La partecipazione potrà avvenire sia in forma individuale che a staffetta, con le regole previste al punto 5.

Le staffette potranno essere maschili, femminili o miste.

La prova sarà esclusivamente di carattere NON COMPETITIVO a ritmo libero e potranno partecipare anche ciclisti e podisti non agonisti secondo le regole di cui al punto 2.

Gli organizzatori della manifestazione declinano ogni responsabilità per danni provocati a terzi e a se stessi causa comportamento irresponsabile dei partecipanti. Ogni persona iscritta partecipa sotto la propria responsabilità e con l'atto dell'iscrizione dichiara di aver visionato il percorso e di ritenerlo idoneo alle sue capacità.

### **2. PARTECIPAZIONE**

I partecipanti sono ammessi solo dietro presentazione di un certificato medico che attesti l'idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica e sottoscrizione di un certificato di scarico di responsabilità allegato al presente Regolamento.

Esclusivamente a titolo informativo e statistico sarà effettuata la rilevazione dei tempi e verrà stilato un elenco con tutti i "finisher" con tempi totali. Ai partecipanti sarà assegnato un simbolo di riconoscimento da apporre alla bici e alla maglia.

I minorenni potranno partecipare solo dietro presentazione di un certificato medico che attesti l'idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica, dell'autorizzazione sottoscritta del genitore e del certificato di scarico di responsabilità firmato da un genitore, allegati al presente Regolamento.

### **3. ISCRIZIONI**

Le iscrizioni si ricevono direttamente il giorno della manifestazione fino a mezz'ora prima della partenza.

La quota di iscrizione è fissata in:

- 5 Euro per gli individuali
- 10 Euro per le staffette

Il pagamento dovrà essere perfezionato direttamente il giorno della manifestazione in contanti.

Con la quota di iscrizione è compresa:

- la partecipazione alla manifestazione e i servizi organizzativi direttamente connessi
- assistenza medica
- il ristoro all'arrivo
- il servizio docce calde a termine manifestazione
- un gadget ricordo
- una tessera per partecipare al sorteggio dei premi che si svolgerà durante la cena che seguirà la manifestazione.

*In fase di iscrizione si potrà acquistare al costo di 10 Euro, un buono pasto da consumarsi al termine manifestazione presso il ristorante Società di Prascorsano.*

Essendo la manifestazione di carattere non competitivo, non vengono assegnati premi di classifica o di categoria.

#### **4. PROGRAMMA ORARIO**

Ritrovo: Prascorsano (To), Piazza della Società

Partecipanti minorenni (anche per le staffette composte da un solo minorenne):

- Ritrovo: ore 14:00
- Termine iscrizioni sul posto: ore 15:00
- Partenza: ore 15:30

Partecipanti maggiorenni:

- Ritrovo: ore 14:00
- Termine iscrizioni sul posto: ore 15:30
- Partenza: ore 16:00

#### **5. SVOLGIMENTO DELLA PROVA**

La prova si svolge in frazioni podistiche e ciclistiche nella seguente successione. Ogni frazione corrisponde a 1 giro del percorso come dettagliato al punto 5.1 .

Partecipanti minorenni (anche per le staffette composte da un solo minorenne):

- 1 giro di corsa a piedi
- 1 giro in MTB

Partecipanti maggiorenni:

- 1 giro di corsa a piedi
- 2 giri in MTB
- 1 giro di corsa a piedi
- 1 giro in MTB

Tra una frazione e l'altra, per sancire il cambio, sono previste queste modalità:

- Individuale: ciascun atleta percorrerà tutte le frazioni, effettuando al termine di ogni frazione il cambio nell'apposita "*area di deposito bici*" prevista dall'organizzazione per prendere la bicicletta, indossare il casco (OBBLIGATORIO) ed iniziare la frazione ciclistica o per posare la bicicletta e iniziare la frazione podistica.
- Staffetta: in questo caso avremo una coppia che formerà una staffetta (un podista + un ciclista) ed il cambio tra i due frazionisti avverrà con lo scambio simbolico di

testimone mediante “*tocco di mano*” nell’apposita “*area di scambio*” prevista dall’organizzazione. Il podista, a termine della sua frazione, entrerà nell’“*area di scambio*” dove passerà il testimone al ciclista mediante “*tocco di mano*”, il quale entrerà nell’“*area di deposito bici*” per prendere la bicicletta. Il ciclista, per terminare la sua frazione, entrerà nell’“*area di deposito bici*” per posare la bicicletta e successivamente, nell’“*area di scambio*”, passerà il testimone al podista che inizierà così la sua frazione.

Importante: per motivi di sicurezza ogni singolo atleta avrà un numero da attaccare sulla bici ed uno da appendere sulla propria divisa. Chi non sarà dotato del suddetto numero non potrà entrare nella zona cambio.

### **5.1 Percorso**

Descrizione del giro: dopo un breve tratto pianeggiante per le vie del paese, si va in discesa su strada asfaltata. Dopo c.ca 200mt si scende su sentiero per poi affrontare la prima salita breve ma impegnativa su sentiero. Strada sterrata per circa 1,4 chilometri in leggera discesa. 500 metri c.ca di sentiero in salita a tratti ripido e impegnativo. 500 metri c.ca di sentiero in discesa a tratti tecnico e impegnativo. 300 metri c.ca di sentiero in discesa, su due percorsi differenti per i podisti e i bikers. Per i bikers si scende su pista in terra battuta che si snoda nel bosco con ampie alcune curve e tratti in discesa anche ripidi e tecnici. Circa 200 metri su strada sterrata con guado torrente. Circa 1,7 chilometri finali su strada asfaltata in leggera salita, per poi rientrare in paese.

Distanza complessiva del giro: 4,8km c.ca

Dislivello complessivo del giro: 180m D+/D- c.ca

### **6. VARIE**

E' obbligatorio l'uso del casco protettivo.

E' obbligatorio l'uso di Mountain Bike con ruote da 26", 27,5" o 29". Vietato l'uso di bici da ciclocross.

Ogni individuale avrà il proprio spazio personale nella zona cambio, area presidiata dai nostri addetti nella quale però il comitato organizzatore declina ogni responsabilità in caso di furti o altro.

## DICHIARAZIONE LIBERATORIA DI RESPONSABILITA'

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_  
nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_  
residente a \_\_\_\_\_  
in Via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_  
consapevole delle responsabilità penali assunte, ai sensi dall'art. 76 del D.P.R. 28 dicembre 2000, n. 445 s.m.i., per falsità in atti e dichiarazioni mendaci:

### DICHIARA E SOTTOSCRIVE

1. di essere conscio degli eventuali rischi corsi durante lo svolgimento delle attività proposte;
2. di essere pienamente cosciente che la propria partecipazione alle attività è volontaria, come è strettamente volontaria e facoltativa ogni azione compiuta durante lo svolgimento delle attività;
3. di assumersi la responsabilità a titolo personale per le conseguenze che dovessero derivare da suddette azioni, sia civilmente che penalmente;
4. di accettare, con l'iscrizione, il regolamento e tutte le condizioni richieste dall'organizzazione pena l'esclusione.
5. di autorizzare la pubblicazione di foto (con la propria immagine) effettuate durante la "Corri e Pedala" nei mezzi di comunicazione usati dall'organizzazione. Autorizza, inoltre, che le stesse vengano diffuse a terzi ed agli sponsor dell'organizzazione anche in occasione di campagne pubblicitarie, fiere, congressi ecc. con qualunque mezzo e supporto lecito, quali, ad esempio, cd, dvd, audiovisivi, internet, ecc. La presente autorizzazione viene concessa in piena libertà ed autonomia, senza condizioni o riserve e a titolo completamente gratuito.

Il/La sottoscritto/a, preso atto del D.Lgs. 196/2003 e ss. mm. e ii. autorizza l'organizzazione della gara podistica "Corri e Pedala" al trattamento dei dati personali che lo riguardano; tale trattamento, cautelato da opportune misure idonee a garantire la sicurezza e la riservatezza dei dati stessi, avverrà esclusivamente per finalità legate alla gara.

In conseguenza di quanto sopra, il/la sottoscritto/a intende assolvere con la presente l'organizzazione, le associazioni ed i suoi organi direttivi, dalle responsabilità che in ogni modo dovessero sorgere in conseguenza della sua partecipazione alle attività per qualsiasi danno subisse alla propria persona o arrecasse a terzi nello svolgimento delle stesse.

Prascorsano lì \_\_\_\_\_ FIRMA (leggibile) \_\_\_\_\_

*Per i partecipanti minori di 18 anni, la liberatoria deve essere obbligatoriamente firmata e compilata dal genitore o da chi ne fa le veci e corredata dall'apposita Dichiarazione per partecipazione di minori.*

Prascorsano lì \_\_\_\_\_ FIRMA (leggibile) \_\_\_\_\_

## DA COMPILARE DAL GENITORE O DAL TUTORE DEL MINORE

Il/la sottoscritto/a ..... nato a ....., il....., residente a ....., CAP....., via/piazza ..... n°....., Carta d'Identità (o altro documento equivalente) n°.....rilasciata da....., il..... Genitore / Tutore del minore, .....

### INTENDE

assumersi ogni responsabilità in merito alla partecipazione del minore sopra generalizzato, alla manifestazione "CORRI E PEDALA" che si svolge a Prascorsano, il giorno 21 aprile 2018.

### DICHIARA

ai sensi e agli effetti degli Artt. 46, 47 D.P.R. 28.12.2000 n. 445, sotto la propria responsabilità, consapevole delle conseguenze penali previste dall'Art. 76 del DPR n. 445 del 28.12.2000, derivanti dal rilascio di dichiarazioni mendaci o non veritiere, assumendosi tutta la responsabilità, - che le sopra menzionate generalità personali corrispondono a verità; - di essere stato reso edotto dagli Organizzatori che, ai sensi del T.U. in materia di privacy (D.Lgs. n. 196/2003), i dati personali raccolti saranno utilizzati dagli Organizzatori soltanto per formare l'elenco partecipanti, la classifica, l'archivio storico, e i servizi dichiarati nel Regolamento della manifestazione e / o nel volantino informativo della manifestazione;

Il sottoscritto / a, contestualmente all'iscrizione alla odierna manifestazione "CORRI E PEDALA", che si svolge in località Prascorsano, il giorno 21 aprile 2018

- 1) dichiara, in nome e per conto del minore, di conoscere ed accettare tutte le norme stabilite dal Regolamento manifestazione "CORRI E PEDALA", del quale ha preso visione prima dell'odierna iscrizione e si impegna affinché il minore le rispetti, in particolare l'uso del casco;
- 2) si impegna altresì, secondo la diligenza del buon padre di famiglia, a far rispettare al minore tutte le norme del Codice della Strada vigente, nonché tutte le indicazioni che verranno fornite dagli addetti dell'Organizzazione posti sul tracciato della manifestazione, nonché tutte le eventuali cautele idonee a contenere il rischio nei limiti confacenti alla specifica attività sportiva, predisposte dagli Organizzatori lungo il percorso;
- 3) dichiara di aver visionato, con il minore, il percorso e di ritenerlo idoneo alle sue capacità.
- 4) ai sensi e agli effetti degli Artt. 2047 e 2048 c.c. iv. dichiara che per tutta la durata della manifestazione il minore resterà sotto la propria sorveglianza;
- 5) dichiara altresì di essere a conoscenza dei rischi connessi alla partecipazione da parte del minore alla manifestazione, e per un tanto con la presente sottoscrizione, rilascia ampia liberatoria agli Organizzatori, esonerando gli stessi da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni diretti o indiretti derivati a persone e / o cose dal minore causati, o allo stesso derivati; a tal fine, si assume ogni responsabilità in ordine alla condotta di gara e / o partecipazione alla manifestazione del minore, rinunciando fin da ora a radicare nei confronti degli Organizzatori procedimenti penali e / o civili volti al risarcimento dei danni patiti dalla partecipazione alla presente manifestazione.

\_\_\_\_\_ li, \_\_\_\_\_

Firmato

\_\_\_\_\_