

10 % = 1.000 KM

Evento sportivo avente come obiettivo il raggiungimento dei 1.000 km percorrendo 100 km al giorno per 10 giorni consecutivi

Eventi collegati: n 10, ½ maratone, maratone, 50 km e 6 ore, in 10 giorni consecutivi
“Centro avviamento al ciclismo Giannetto Cimurri”

ASD Cooperatori -Scott
Reggio Emilia 42100 Italia

MANUALE E REGOLAMENTO

- 1) **OBIETTIVO DELL'EVENTO**
- 2) **ORGANIZZAZIONE**
- 3) **STRUTTURA ORGANIZZATIVA**
- 4) **PARTECIPAZIONE**
- 5) **LUOGO DI SVOLGIMENTO DELL'EVENTO**
- 6) **ISCRIZIONE ENTRO IL 15 OTTOBRE 2011**
- 7) **QUOTA DI ISCRIZIONE E MODALITA' DI PAGAMENTO**
- 8) **RITIRO PACCO GARA E MATERIALE TECNICO**
- 9) **REGOLE VARIE**
- 10) **AGENDA E DURATA DELL'EVENTO**
- 11) **ASSISTENZA**
- 12) **SERVIZI DURANTE LA GARA**
- 13) **RIFORNIMENTI PERSONALI**
- 14) **MISURAZIONE RISULTATO**
- 15) **AGGIORNAMENTO RISULTATI**
- 16) **PREMIAZIONI**
- 17) **OBBLIGO DEI CONCORRENTI**
- 18) **PROCEDURA RECLAMI**
- 19) **ATTIVITA' COLLATERALI SECONDARI ALL'EVENTO**
- 20) **DIRITTI DI IMMAGINE**
- 21) **ALBERGHI CONVENZIONATI**
- 22) **INFORMAZIONI UTILI**
- 23) **INFORMAZIONE STORICHE E CURIOSITA'**

1) OBIETTIVO DELL'EVENTO

La 10%=1.000 km è un evento il cui obiettivo principale è quello di permettere, a ciascun atleta, di conoscersi meglio e di spostare il proprio limite personale sempre più avanti.

A tale motivo, nasce l'idea di correre 100 km al giorno per 10 giorni consecutivi.

Come eventi collaterali vengono organizzati test di ½ maratona, maratona, 50 km e 6 ore.

La 10%=1.000 km non è una competizione tra atleti. Non ci sono vincitori, l'uno rispetto all'altro, ma solo atleti che vogliono misurarsi con se stessi per superare i propri limiti.

Durante l'evento, a tutti gli atleti che lo desiderano, verrà data la possibilità di partecipare allo studio scientifico che prevede la raccolta dati su:

- consumi energetici,
- reazione fisica ed affaticamento muscolare (comportamento dei radicali liberi, etc..)
- uso di macchinario per capire quale sia lo strumento idoneo a facilitare il recupero fisico.

A tale motivo, un'equipe medica, guidata dal dottor Roberto Citarella, Direttore Sanitario del CTR di Reggio Emilia, effettuerà il prelievo del sangue all'inizio ed alla fine dell'attività sportiva giornaliera, con pesatura dei liquidi, dei solidi consumati e la misura del peso corporeo dell'atleta.

2) COMITATO ORGANIZZATIVO

Giuliano Mainini (Podistica Biasola ASD), Valentino Iotti (Società Ciclistica ASD Cooperatori-Scott), Dott Roberto Citarella (CTR Reggio Emilia), Dott. Marco Fantini (Assessorato Prov. RE), Arecco Gabriella (Avis Comunale RE).

Responsabile : Antonio Tallarita

e-mail: atallarita@libero.it

sito web: www.ctr-re.it

telefono: Antonio Tallarita cell 348 3318016, abitazione 0522.302269

Addetti stampa: Denise Quintieri (settore sportivo), Laretta Chieli (settore medico).

3) STRUTTURA ORGANIZZATIVA

- Segreteria organizzativa: Podistica Biasola ASD (per informazioni, risultati, reclami, etc..)
- Società Ciclistica ASD Cooperatori-Scott per supporto logistico organizzativo.
- Analisi metaboliche: CTR Reggio Emilia
- Giuria d'appello: UISP Reggio Emilia (Gruppo Giudici di Gara) per controllo della "zona di neutralizzazione" (rifornimento, spugnaggio, wc, massaggi, abbandono, etc).
- Autorizzata: Lega Atletica Leggera UISP Reggio Emilia
- Patrocinio: IUTA, Provincia di Reggio Emilia
- Rilievo ed elaborazioni dati: con transponders microchip elettronici.

4) PARTECIPAZIONE

Pur non essendo una competizione, ma trattandosi di evento che richiede una certa esperienza nella distribuzione dello sforzo fisico e nella capacità di supportare carichi di lavoro muscolare elevati, allo studio scientifico, saranno ammessi solo gli atleti regolarmente tesserati Fidal per l'anno 2011 e atleti tesserati con gli Enti di promozione convenzionati con la Fidal ed in regola con la certificazione di idoneità agonistica per l'atletica leggera e della copertura assicurativa. Inoltre gli atleti devono essere nati dal 1991 e anni precedenti.

5) LUOGO DI SVOLGIMENTO DELL'EVENTO

L'evento si svolgerà presso il Centro di Avviamento al Ciclismo Giannetto Cimurri sede della Società Ciclistica ASD Cooperatori-Scott.

Indirizzo : via Antonio Marro (una traversa del viale dei Partigiani a fianco dell'aeroporto di Reggio Emilia).

Il centro, è dotato di una pista lunga 1.028,10 metri, larga 4 metri, asfaltata, completamente chiuso al traffico e recintata e di una struttura in muratura in grado di soddisfare le esigenze organizzative, docce, sala massaggi, bar, cucina, etc..

Il circuito è completamente piano con curve sia a destra sia a sinistra ed un unico rettilineo di circa 350 metri.

La pista non è dotata di illuminazione. Al fine di permettere di correre con il calare della sera, gli organizzatori stanno pensando di illuminare la pista con "torre faro" alimentate da generatori di corrente o in alternativa con fiaccole di cera o con lampade ad olio.

La scelta cadrà sulla soluzione più sicura e affascinante per gli atleti.

6) ISCRIZIONE ENTRO IL 16 OTTOBRE 2011

L'iscrizione sarà ritenuta completa, e quindi verrà registrata, solo quando la Segreteria Organizzativa avrà ricevuto quanto sottoriportato:

- a) Dati personali via e-mail (atallarita@libero.it) o via fax al n 0522.389266.
Dati personali necessari: nome, cognome, sesso, data di nascita, città/paese di nascita, indirizzo residenza attuale completo di numero civico, cap e nome della città/paese, nazionalità, numero di telefono.
- b) Fotocopia dell'effettuazione del pagamento previsto nella quota di iscrizione e spedizione di copia dell'avvenuto versamento agli indirizzi sopra indicati
- c) Breve curriculum sportivo possibilmente con fotografia da mettere nel sito.

- d) Copia di: certificato medico agonistico (della validità di un anno, valido almeno fino alla data di fine dell'evento, tessera Fidal o altro Ente di promozione convenzionato (fronte e retro) valida per l'anno in corso.

7) QUOTA DI ISCRIZIONE E MODALITA' DI PAGAMENTO

Entro e non oltre il 31 settembre.

a) Per chi partecipa a tutta la durata dell'evento: € 200.00

b) Per chi sceglie di partecipare a frazioni dell'evento (distanza o tempo): € 25 al giorno.

Dal 1 al 16 ottobre le quote di iscrizioni saliranno rispettivamente a € 300 ed € 35.

c) Il versamento della quota di partecipazione deve essere eseguito entro e non oltre il 15 ottobre su c/bancario presso banca Credem IBAN: IT 25 S 0303212810010000002787 intestato ad Antonio Tallarita via J F Kennedy 25 42124 Reggio Emilia.

8) RITIRO PACCO GARA E MATERIALE TECNICO

Il pacco gara sarà distribuito presso il Centro Avviamento al Ciclismo Giannetto Cimurri, via Antonio Marro (a fianco Aeroporto) in Reggio Emilia sede della ASD Cooperatori-Scott, dalle ore 17.00 alle ore 20.00 del giorno giovedì 20 ottobre 2011 o in alternativa dalle ore 7.00 alle ore 7.45 del giorno venerdì 21 ottobre 2011.

Il pacco gara contiene:

- regolamento evento
- numero 2 pettorali
- 8 spille di sicurezza
- talloncino identificazione borse atleti
- microchip da portare alla caviglia destra
- maglietta ricordo di partecipazione
- elenco iscritti
- tabella tempo giro-chilometri
- gadget vari (se disponibili)
- informazioni ed indirizzi utili per godersi al meglio la città di Reggio Emilia

9) REGOLE VARIE

- L'atleta dovrà indossare il microchip fissandolo alla caviglia della gamba destra prima di entrare nell'area di partenza. Il microchip non può assolutamente essere scambiato con altri concorrenti e non potrà essere riutilizzato in altre gare o eventi. Al termine della partecipazione all'evento o a frazioni dello stesso, il microchip dovrà essere restituito alla Segreteria Organizzativa.
- I due pettorali dovranno essere indossati in maniera visibile sia nella parte anteriore sia nella parte posteriore del corpo
- E' consentito il cambio indumenti durante l'evento, con l'obbligo di mantenere ben esposti i numeri di pettorale.
- L'abbigliamento deve essere conforme a quanto previsto dal regolamento Tecnico Internazionale
- Il Medico di Servizio è l'unica persona autorizzata ad entrare nel circuito in caso di infortunio di un atleta. Il Medico di Servizio deciderà quali trattamenti sono necessari per l'atleta e potrà imporre, qualora ne ravvisi la necessità, il ritiro dell'atleta.
- E' esclusa ogni forma di accompagnamento, pena la squalifica
- Gli assistenti degli atleti non potranno stare in pista, se non per il tempo necessario per i rifornimenti, spugnaggi, cambi di indumenti ed altre operazioni prettamente di assistenza. Per svolgere questa attività, gli assistenti degli atleti dovranno utilizzare solo ed esclusivamente l'apposita area di neutralizzazione.
- Non è obbligatorio "dare" strada agli atleti in caso di sorpasso in quanto tutti gli atleti hanno diritto di provare a fare la migliore prestazione personale.
- E' vietato correre o camminare appaiati.

- L' eventuale abbandono del circuito per soste di riposo, rifornimento, bisogni fisiologici, massaggi, cure mediche, etc... dovrà avvenire esclusivamente nell'area di neutralizzazione e dietro segnalazione ed autorizzazione dei Giudici.
- L'abbandono del circuito per altre cause non ammesse, porterà alla squalifica dell'atleta.
- Per quanto non previsto nel seguente regolamento valgono le Normative IAAF, FIDAL ed i regolamenti di Ultramaratona IUTA. (www.fidal.it/showquestion.php?faq=7&fidAuto=12798).

10) AGENDA E DURATA DELL'EVENTO

- a) Durata totale evento completo: 10 giorni
- b) Inizio evento: venerdì 21 ottobre 2011 ore 8.00
- c) Fine evento: domenica 30 ottobre 2011 ore 24.00
- d) Tutti i giorni: ore 8.00-24.00 partenza 100 km e 12 ore
- e) Da Lunedì 24 a Venerdì 28: ore 10.00 staffetta con studenti di scuole secondarie e superiori
- f) Tutti i giorni: ore 15.00 partenza mezza maratona, maratona, 50 km, 6 ore.
Termine entro il tempo massimo standard previsto per queste distanze
- g) Tutti i giorni: ore 24.00 - 8.00 la pista verrà chiusa e quindi non sarà possibile correre.

11) ASSISTENZA

Durante l'evento, sarà effettuata la seguente assistenza:

- Medico
- Massaggiatore
- Per i soli atleti che partecipano all'evento completo o parziale ma di più giorni, sarà effettuato un servizio di supporto per eventuale acquisto (a spese dell'atleta) di materiale e/o alimenti personali o quanto altro utile al completamento del proprio programma.
Le richieste non devono impegnare personale dell'organizzazione per più di una ora.

12) SERVIZI DURANTE L'EVENTO

Nell'apposita area di neutralizzazione, controllata dai giudici e/o dagli organizzatori, gli atleti potranno usufruire di:

- rifornimenti personali (in apposita area separata dal rifornimento dell'organizzazione)
- rifornimenti dell'organizzazione con prodotti alimentari solidi e liquidi
- area di spugnaggio
- toilettes
- docce calde
- area di relax e recupero e cambio indumenti

13) RIFORNIMENTI PERSONALI

Nell'area di neutralizzazione, sarà predisposta un' area riservata ai rifornimenti personali.

L'area di rifornimento personale dovrà essere autogestita.

L'organizzazione non si impegna ad effettuare assistenza personale.

Agli atleti che intendono usufruire di questo servizio si consiglia di contrassegnare i propri alimenti o il proprio tratto di tavolo con il numero del pettorale o con il proprio nome.

E' proibito prendere e ricevere somministrazione di bevande o alimenti o altro materiale personale fuori dall'area di neutralizzazione

14) MISURAZIONE RISULTATO

Il rilievo e l'elaborazione dei dati sarà effettuato con transponders - microchip elettronici e dai Giudici di Gara UISP.

Nel caso di partecipazione alla 6 e 12 ore sarà approntato il servizio standard che si utilizza in questa tipologia di gara.

15) AGGIORNAMENTO RISULTATO

Sarà fatto ogni ora sia attraverso fogli appesi in una apposita bacheca posta nell'area di neutralizzazione sia verbalmente al passaggio degli atleti.

16) PREMIAZIONI

10 %= 1.000 km non è una gara ma un evento, una occasione per conoscere se stessi e provare ad andare oltre i propri limiti. Non è quindi prevista nessuna classifica e premiazione.

Come ricordo di partecipazione, a ciascun atleta sarà dato un quadretto contenente una pergamena riportante il logo dell'evento, la data, i giorni di partecipazione ed i km percorsi.

17) OBBLIGO DEI CONCORRENTI

Tutti i concorrenti, per tutta la durata della partecipazione all'evento, sono tenuti a indossare un abbigliamento decoroso, indossare il microchip alla caviglia destra ed i pettorali bene in evidenza in modo da facilitare la lettura del numero durante il passaggio davanti alla postazione dei Giudici di Gara.

Gli atleti hanno l'obbligo di restituire il materiale messo a disposizione e preso in prestito d'uso

18) PROCEDURA RECLAMI

Si ricorda che questo evento non è una gara tra atleti ma con se stessi. Comunque, nel caso in cui un partecipante ritiene di essere stato danneggiato e prenda in considerazione di effettuare un reclamo esso dovrà essere presentato, su apposito modulo messo a disposizione dell'organizzazione, non più tardi di 30 minuti dopo dall'avvenuto episodio di danneggiamento. Il reclamo, dovrà essere presentato al Giudice d'Appello presente nel circuito nell'area di neutralizzazione.

Il Giudice d'Appello analizzerà il reclamo, dopo essersi consultato con chi riterrà opportuno, comunicherà la decisione entro e non oltre un'ora dalla presentazione del reclamo. La decisione del Giudice d'Appello è insindacabile.

19) ATTIVITA' COLLEGATI SECONDARI ALL'EVENTO

Durante la durata dell'evento saranno organizzate delle attività collegate che puntano al coinvolgimento di altri appassionati di sport e della cittadinanza e precisamente:

Da lunedì 24 a venerdì 28, a partire dalle ore 9.00, ci sarà la presenza di ragazzi delle scuole primarie e secondarie con gare a staffetta; mentre a partire dalle ore 14.00 è prevista la partecipazione di atleti locali che faranno da "compagnia".

Gli atleti che parteciperanno alle attività collegate, quali la maratona etc...dovranno rispettare il regolamento riportato, mentre per quanti parteciperanno alle attività non competitive è necessario presentare un documento di "sana e robusta costituzione" con validità annuale.

Gli atleti che partecipano con lo scopo di fare un allenamento in "compagnia" correranno all'esterno del percorso in modo da non disturbare i protagonisti dell'evento.

20) DIRITTI DI IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti di immagine durante l'evento così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partners abilitati per l'utilizzo fatto dell'immagine dell'atleta.

21) ALBERGHI CONVENZIONATI

Hotel Airone, via dell'aeronautica 2. Tel. 0522. 924111 a 900 m dal percorso di gara ma, facilissimo e velocissimo da raggiungere in quanto visibile dal luogo di svolgimento dell'evento. Posizione geografica, di fronte ingresso aeroporto di Reggio Emilia.

22) INFORMAZIONI UTILI

Indirizzi e numeri telefonici utili:

- Organizzazione: Antonio Tallarita cell 348.3318016
- Come arrivare nel circuito di gara: dalla stazione ferroviaria bus n direzione aeroporto.
- Autostrada: uscire a Reggio Emilia seguire direzione "Tangenziale per Modena", "Aeroporto". Usciti dalla Tangenziale seguire direzione "Via Emilia". La pista si trova alla sinistra dopo l'aeroporto e prima di effettuare la salita del cavalcavia.
- Farmacia più vicina: via Regina Margherita 29/A tel 0522 272458. Chiusa la domenica.
- Guardia medica: Via Belgio Telefono 848.800261
- Ospedale: Santa Maria Nuova. Telefono centralino 0522 296111
- Taxi: 0522 452545
- Carabinieri: Stazione Santa croce. Via Adua 75 Telef. 0522 511606 (500 metri)
- Polizia Municipale: via Brigata Reggio 28. Telefono 0522 4000 (4 km)
- Supermercati alimentari vicini: Todis Discount via Adua (600 metri);
Conad "Le Vele" via Adua (1,5 km)
- Poste vicine: via Borsellino 6 (600 metri)
- Banche vicine: Unicredit via Regina Margherita 18, Monte dei Paschi di Siena via Zacchetti Bernardino 2, Popolare di Verona via cadoppi Pier Carlo 14.
- Ristoranti /Pizzerie: nel raggio di 1 km numerosi e con diverse specialità internazionali.
- Albergo: Hotel Airone via dell'Aeronautica 2 RE. Telefono 0522.924111 (900 metri)

23) INFORMAZIONI STORICHE E CURIOSITA'

- Reggio Emilia è definita la città del TRICOLORE. In questa città il 7 gennaio 1797 la Repubblica Cisalpina decise di adottare, come vessillo, il tricolore bianco rosso e verde.
- Podistica Biasola ASD: nata nel 1981 oggi vanta circa 200 tesserati. In 30 anni di attività ha vinto per 15 volte il Campionato Provinciale a squadre.
- ASD Cooperatori – Scott: è la Società Ciclistica storica di Reggio Emilia, organizzatrice della Gran Fondo di Reggio Emilia (la seconda in Italia per numero di edizioni), 17 volte Campioni d' Italia di Ciclo Turismo e vincitrice nel 2010 del Giro delle Regioni.
- Giannetto Cimurri, a cui è stata dedicata la pista di avviamento al ciclismo, è stato per molti anni massaggiatore personale di Fausto Coppi.