

REGOLAMENTO GARA OCR (OBSTACLE COURSE RACES)

• DOMENICA 15 Settembre 2024 – Cori (LT)

L'associazione Sportiva Dilettantistica Corax A.S.D., con il patrocinio del Comune di Cori, organizza, per domenica 15 settembre 2024, una gara di OCR. La gara si svolgerà in una sola tappa in ambiente collinare e boschivo, con velocità libera, in un tempo limitato ed in regime di semi-autosufficienza.

• PERCORSO

Il percorso si svolge per una lunghezza di 7 km per un dislivello positivo (D+) di circa 350 metri. La corsa si svolgerà nel rispetto dei regolamenti stabiliti dall'Unione Italiana Sport per tutti (UISP) per le gare di corsa in montagna ed avendo come riferimento un'etica che:

- Rispetti se stessi, senza inganni, né prima né durante la corsa;
- Rispetti gli altri corridori, in un'ottica di condivisione e solidarietà prestandogli assistenza in caso di necessità e difficoltà;
- Rispetti i volontari, che sono lì per sostenere gli atleti e l'organizzazione;
- Rispetti la Natura, non gettando rifiuti o lasciando altri segni del proprio passaggio.

La zona di partenza e arrivo sarà presso località Abboccatora. La gara prenderà il via alle ore 9:30, il tempo massimo è stabilito in tre ore.

• REGOLE SUPERAMENTO OSTACOLI

La gara prevede diverse tipologie di ostacoli tra cui ostacoli obbligatori, ostacoli multi-tentativo e ostacoli con penalità.

Ostacoli obbligatori: muri, trasporti

Ostacoli con penalità: sospensioni

Ostacoli multi-tentativo: equilibri e precisione

Nel caso di non superamento dell'ostacolo con penalità si prevede l'esecuzione di 15 BURPEES

• ISCRIZIONI E RELATIVE QUOTE

Per la partecipazione è indispensabile:

1 - aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione ed essere in possesso di certificato medico di idoneità all'attività agonistica disciplina OCR (o trail running) in corso di validità;

2 - essere pienamente coscienti della lunghezza del percorso, del dislivello positivo totale stimato in circa 350+ metri, delle difficoltà tecniche che possono trovarsi lungo il tracciato.

3 - aver acquisito esperienza di corsa in montagna, assenza di vertigini, capacità atletica e buon allenamento, capacità a sopportare e superare in autonomia condizioni meteorologiche anche avverse, nonché saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica.

Il contributo per la gara competitiva è di €. 45,00

Il contributo per la gara NON competitiva è di €. 35,00

• MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO QUOTE DI ISCRIZIONE:

Si potrà effettuare la preiscrizione (con garanzia di ricevere il pacco gara) inviando una mail all'indirizzo coraxasd@gmail.com ed effettuando il pagamento tramite bonifico bancario al seguente IBAN: **IT45N0832773960000000022006** intestato a CORAX A.S.D., ed inviando copia dell'operazione via mail a: coraxasd@gmail.com Sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara fino a 30 minuti prima della partenza N.B:

all'atto della preiscrizione è fatto obbligo inviare via mail a coraxasd@gmail.com la copia della tessera (fidal, eps, runcard) unitamente alla copia del certificato medico agonistico per l'atletica leggera in corso di validità.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara
- mappa del percorso
- pacco gara

- medaglia finisher
- maglia evento
- pasta party finale
- assistenza medica
- Il pacco gara sarà garantito ai primi 150 iscritti

• CERTIFICAZIONE MEDICA

a) Il certificato medico di idoneità all'attività agonistica – disciplina OCR(o trail running) - in corso di validità alla data del 15 SETTEMBRE 2024 è obbligatorio per convalidare l'iscrizione. Copia dell'originale dovrà essere inviata in fase di preiscrizione a: Lo stesso dovrà poi essere presentato all'atto del ritiro del pettorale.

• Nello specifico:

• **Atleta tesserato UISP** o altro ente di promozione sportiva (EPS): il proprio certificato medico in corso di validità e la tessera UISP o altro ente.

• **Atleta con Runcard:** il proprio certificato medico in corso di validità e la tessera Runcard.

• **Atleta FIDAL:** Strisciata Fidal contenente il numero di tessera e la data di scadenza del certificato.

• **Atleta libero:** per gli atleti non tesserati è possibile partecipare alla gara competitiva, è però necessario inviare il certificato medico sportivo agonistico per Atletica Leggera in corso di validità.

• SEMI AUTO-SUFFICIENZA

La la semi auto-sufficienza o semi-autonomia è intesa come la capacità di essere autonomi per quanto riguarda l'equipaggiamento, l'alimentazione, l'idratazione e la sicurezza personale fisica e psichica.

• MATERIALE OBBLIGATORIO

Le corse saranno in autonomia parziale, pertanto gli atleti dovranno portare con sé del materiale obbligatorio. Il controllo del materiale obbligatorio potrà essere effettuato alla consegna del pettorale, tuttavia durante tutto il percorso di gara ciascun atleta potrà essere sottoposto a eventuali controlli da parte del personale autorizzato dell'Organizzazione per verificare l'effettiva presenza del materiale obbligatorio, pena la squalifica immediata dell'atleta stesso.

Nella tabella sottostante sono descritti i materiali fortemente consigliati da portare con sé durante la gara:

- Riserva energetica: barrette o simili
- Telefono Mobile con numeri Organizzazione
- Fischietto
- Scarpe da Trail

• CONSEGNA PETTORALE E CONSEGNA PACCO GARA

Le operazioni di consegna del pettorale avverrà, previa identificazione del corridore tramite documento con foto in corso di validità, la mattina della gara a partire dalle ore 7.30.

• COMMISSARI DI GARA

È prevista la presenza di commissari di gara, opportunamente identificabili da idonee casacche o divise, per le operazioni di:

- spunta dei partenti;
- controllo del materiale;
- spunta e controllo passaggi in determinate postazioni;
- controllo di chi getta rifiuti;
- attribuzione agli atleti di squalifiche e penalità secondo quanto previsto dal regolamento.

• SEGNALETICA

Il balisaggio o segnalazione dell'intero percorso verrà effettuato nella settimana precedente alla gara mediante l'apposizione di opportune strisce biancorosse ben visibili anche nella penombra del bosco. La distanza prevista è tale che ciascuna striscia segnaletica successiva sarà ben visibile dalla precedente. Se non vedete più il segnale (le strisce di nastro bianco/rosso), per oltre 500 mt. tornate indietro!!

• SICUREZZA E CONTROLLO

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'Organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti. Lungo il percorso saranno presenti punti di soccorso dislocati per lo più in prossimità degli incroci stradali. I vari punti sono collegati via radio o via telefono con la direzione di gara.

• ASSICURAZIONE

L'Organizzazione si avvale di un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara. Sarà cura di ogni atleta stipulare un'assicurazione personale, da sottoscrivere presso una società assicuratrice di propria scelta, che copra il rischio di incidenti ed infortuni e di spese connesse Regolamento Coraxtrail all'eventuale intervento dell'elisoccorso. Ogni partecipante è tenuto a rispettare le norme del codice della strada percorrendo i tratti aperti al traffico.

• ANNULLAMENTO DELLA CORSA

L'Organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. Se, a causa di forza maggiore per qualsiasi motivo, la gara dovesse essere annullata, l'atleta potrà decidere di farsi rimborsare il costo dell'iscrizione o utilizzarla per la successiva gara organizzata dalla ASD CORAX.

• PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno comunque assegnati premi in natura e/o materiale tecnico ai primi 3 uomini assoluti e alle prime 3 donne assolute.

Sono inoltre previste 7 categorie Uomini e 7 categorie Donne

Per ogni categoria verranno premiati i primi/e 3 arrivati/e.

Categorie Uomo: A (18 / 29), B (30 / 34), C (35 / 39), D (40 / 44), E (45 / 49), F (over 49), G (over 59)

Categorie Donna: A (18 / 29), B (30 / 34), C (35 / 39), D (40 / 44), E (45 / 49), F (over 49), G (over 59)

• DIRITTI D'IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti d'immagine durante la prova, e rinunciando ad ogni ricorso contro l'Organizzazione e i suoi partner accreditati per l'utilizzazione della propria immagine. Ogni comunicazione o utilizzazione d'immagini dell'evento dovrà farsi nel rispetto del nome dell'evento stesso, dei marchi depositati e con l'accordo ufficiale dell'Organizzazione.

• ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione alla gara comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate.

Con l'iscrizione, l'atleta esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati, in conseguenza della corsa.

È obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie. Oltre ad essere un comportamento antisportivo rappresenta un comportamento ambientale deplorabile in quanto provoca fenomeni di alterazione della flora e della fauna. Sul percorso vige la regola generale adottata dalle sezioni C.A.I. "I rifiuti prodotti durante le uscite in montagna devono essere riportati a valle"

Ribadiamo che tutti i concorrenti colti a gettare i propri rifiuti lungo il percorso saranno squalificati!!

• RITIRO PETTORALI

Tutti gli iscritti potranno ritirare il pettorale di partecipazione il giorno della manifestazione entro le ore 8.15 presso il luogo del ritrovo. Tutti gli atleti partecipanti alla gara indosseranno un pettorale fornito dall'organizzazione.

Si pregapertanto di non alterare o ridurre il pettorale in alcun caso, pena la squalifica dell'atleta.

• RECLAMI – GIURIA

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al coordinamento corsa entro il tempo massimo di 30 minuti dall'arrivo del corridore interessato e accompagnati dal pagamento di una quota di 20 euro, che verrà restituita in caso di accoglimento del ricorso. La Giuria è composta dal Presidente della Società organizzatrice Corax A.s.d., da un membro della Direzione della corsa, da un Commissario di gara e da eventuali altre persone scelte per competenza dal Presidente e dalla Direzione. La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami formulati durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

• AVVERTENZE FINALI

Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento ai fini di garantire una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti tramite nostro social.