



REGOLAMENTO 2023

Sentiero delle Cascate Trail

2^ EDIZIONE, SABATO 30 SETTEMBRE 2023
Presso Pievepelago loc. Sant'Annapelago (MO)
Ritrovo alle ore 6.30 con partenza alle ore 9:30

Gara competitiva di 16 km 600 m D+

1 – INFORMAZIONI GENERALI

L'Associazione [Team Mud & Snow ASD](#) in collaborazione con l'[Ente Parchi Emilia Centrale](#), il comune di Pievepelago (MO), l'associazione "Sentiero delle Cascate", organizza Sabato 30 Settembre 2023 la gara di trail running Sentiero delle Cascate Trail con un percorso di 16 km, dislivello positivo di 600 m e un'altitudine compresa tra 900 e 1350 mslm, interamente su piste forestali e sentieri di montagna all'interno del Parco regionale del Frignano.

PERCORSO

Il percorso partirà ed arriverà a Sant'Annapelago, frazione di Pievepelago (MO), compiendo un circuito ad anello della lunghezza di 16 km con 600 m D+. I sentieri interessati sono di tipo T (itinerario escursionistico-turistico), E (itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche).

Il tracciato ricalca il famoso "Sentiero delle Cascate" implementato a 16 km con un tratto della forestale di Vaccherecce. La corribilità è praticamente totale, alcuni brevi strappi di 300/400 m in salita possono risultare non corribili ai meno allenati.

– Asfalto: 5 % – Piste forestali: 60 % – Sentieri: 35 %

Roadbook, road map-altimetria e traccia GPS sono disponibili sul sito della manifestazione (www.lagosantorace.com) e possono essere via via aggiornati.

RITROVO

Sabato 30 settembre 2023 alle ore 6.30 presso il campo sportivo di Sant'Annalago (MO).

PROGRAMMA

ore 06.30 Apertura ufficio gara, consegna pettorali e pacco gara

ore 09.10 Briefing pre-gara

ore 09.30 Partenza

ore 13.00 Premiazioni Sentiero delle Cascate Trail

ore 14.30 Premiazioni Lago Santo Skyrace

ore 18.00 Fine manifestazione

2 – CONDIZIONI PER POTERSI ISCRIVERE

Il partecipante con l'iscrizione dichiara di conoscere e accettare il presente Regolamento disponibile sul sito della manifestazione (www.lagosantorace.com).

La competizione è aperta a partecipanti di entrambi i sessi.

ETÀ MINIMA

Per il percorso Sentiero delle Cascate Trail è necessario avere 18 anni, anche se non ancora compiuti al giorno della gara, quindi essere nati nel 2005 o anni precedenti.

CERTIFICATO MEDICO

Con il versamento della quota di iscrizione il partecipante dichiara agli Organizzatori di aver certificato con un controllo medico la propria idoneità fisica (come previsto dal DM 24 aprile 2013 - Gazzetta Ufficiale serie generale n. 169 del 20 luglio 2013) e solleva gli stessi da tutte le responsabilità, sia civili che penali, per danni a persone e/o cose da lui causati. Dichiara quindi di essere in possesso di un certificato medico per attività sportiva agonistica valido per l'Atletica Leggera al giorno della gara, quindi con data di scadenza successiva al 30 settembre

2023. Il certificato medico va in ogni caso esibito al ritiro pettorale. Gli atleti stranieri sono tenuti, pena l'esclusione dalla gara, a presentare il *Medical Certificate for foreign athletes* scaricabile dal sito della manifestazione (www.lagosantorace.com), firmato e timbrato da un medico sportivo abilitato nel Paese d'origine.

Il partecipante con l'iscrizione alla gara accetta la Dichiarazione di assunzione del rischio ed esonero responsabilità e l'Informativa sulla privacy consultabili e scaricabili dal sito della manifestazione (www.lagosantorace.com).

Lo svolgimento volontario comporta l'esposizione volontaria della persona al rischio intrinseco connesso alla disciplina praticata.

Non sono richiesti tesseramenti di alcun genere.

Non possono partecipare atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti in qualunque disciplina.

DOCUMENTI OBBLIGATORI DA PORTARE IL GIORNO DELLA GARA

- Copia del certificato medico per attività sportiva agonistica valido al 30 settembre 2023, anche se precedentemente caricato sulla piattaforma in fase di iscrizione.
- Certificato Medico per atleti stranieri / *Medical Certificate for foreign athletes*. Il modulo è scaricabile dal sito della manifestazione (www.lagosantorace.com).

3 – MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni sono possibili dal 01/08/2023 al 22/09/2023 alle ore 24 online, collegandosi al sito www.lagosantorace.com, oppure recandosi presso il negozio Mud and Snow – via Fondovalle 2876 – Marano sul Panaro loc. Casona (MO).

Il pagamento tramite bonifico può essere effettuato alle seguenti coordinate:

Team Mud & Snow A.S.D.

Banca Popolare dell'Emilia Romagna, filiale di Marano s/P

IBAN: IT3800538766830000003138427

CAUSALE: Nome e Cognome – Sentiero delle Cascade Trail

QUOTA: 20€

NUMERO CHIUSO

Le iscrizioni sono possibili fino al raggiungimento della quota massima di 350 iscritti.

RINUNCIA

Gli atleti che, per qualsiasi causa, vogliono rinunciare alla propria iscrizione devono fare pervenire comunicazione scritta alla email info@lagosantorace.com della loro rinuncia entro il 20/09/2023, data di stampa dei pettorali nominativi. I rinunciari non saranno rimborsati ma la loro iscrizione sarà spostata sull'edizione successiva.

Rinunce successive alla data e alle modalità indicate saranno rimandate all'edizione 2024 solo se accompagnate da documentazione medica.

ANNULLAMENTO GARA CAUSE DI FORZA MAGGIORE

La gara si svolgerà in qualsiasi condizione meteorologica tuttavia, in caso di condizioni eccezionali, la Direzione di Gara potrà eseguire opportune variazioni al tracciato originale e, al verificarsi di cause di forza maggiore, potrà procedere all'annullamento della competizione con rinvio all'edizione del 2024.

AGEVOLAZIONE SQUADRE

È prevista una gratuità ogni 10 iscritti paganti (10+1), per maggiori informazioni e per richiedere il modulo contattare info@lagosantorace.com.

4 – EQUIPAGGIAMENTO

MATERIALE OBBLIGATORIO

Sarà controllato a tutti all'ingresso in griglia e lungo il percorso a sorpresa.

- **Pettorale** da portare nella parte frontale del corpo e **chip** forniti dall'Organizzazione

Il materiale obbligatorio potrebbe essere implementato in caso di condizioni meteo avverse.

MATERIALE RACCOMANDATO

Scarpe da trail

Borraccia o bicchiere personale

Telefono cellulare

Giacca antivento

Bastoncini da trail

5 – SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA

La sicurezza dei partecipanti, dei volontari e degli eventuali soccorritori è prioritaria rispetto a qualsiasi altra cosa. Proprio per cercare di limitare al massimo il rischio e renderlo quindi accettabile si sono attivate diverse procedure:

- Si è attivata una Giuria di Sicurezza che in maniera insindacabile deciderà in materia di sicurezza, su effettuazione percorso di riserva, eventuale sospensione, annullamento, deviazione del percorso;
- Lungo il percorso vi sarà personale medico autorizzato a verificare le condizioni psico/fisiche degli atleti durante la prova: nel caso in cui un concorrente non fosse ritenuto idoneo a proseguire la gara verrà, ad insindacabile giudizio del personale medico, squalificato dalla competizione e gli verrà ritirato il pettorale ed assistito;
- Sul pettorale saranno stampati i numeri di sicurezza dell'Organizzazione; Nel caso di repentini peggioramenti meteo attiveremo i necessari provvedimenti sempre per tutelare atleti e volontari;
- Lungo il percorso vi saranno volontari e Soccorso Alpino, tutti impegnati a garantire la massima sicurezza e il giusto supporto in caso di necessità;
- Il percorso sarà segnalato con balise, frecce, marker ecospray o con segnali ben visibili (ogni 100 metri circa). Nel caso in cui l'atleta non dovesse incontrare un segnale per oltre 250-300 metri, evidentemente avrà sbagliato percorso: dovrà rientrare sui suoi passi e ritrovare l'ultimo segnale.

ABBANDONI E RIENTRI

I ristori costituiscono "centro di raccolta e assistenza" per eventuali partecipanti ritirati. Nel caso in cui un concorrente si ritiri al di fuori dei punti prestabiliti dovrà provvedere direttamente a raggiungere l'arrivo o un punto di ristoro, dando obbligatoriamente comunicazione immediata via telefono o con sms all'Organizzazione. Nel caso in cui dovessero attivarsi ricerche inutili per mancate comunicazioni o per concorrenti squalificati i costi verranno addebitati al concorrente.

RISTORI E PUNTI RACCOLTA ATLETI RITIRATI O IN DIFFICOLTÀ

- RISTORO 1 – liquido e solido km 7 (Montalto)
- RISTORO 2 – liquido e solido km 12 (Vaccherecce)
- RISTORO FINALE

SCOPE

Sono presenti delle scope in entrambi i percorsi che hanno pure il compito di rimuovere la tracciatura, la continuazione del percorso dietro le scope è da considerare totalmente a proprio rischio e responsabilità e solleva l'Organizzazione da ogni evento che lo riguardi, pertanto l'interessato ha obbligo di raggiungere il più vicino ristoro per essere ri-accompagnato al traguardo.

MODIFICHE DEL PERCORSO-ANNULLAMENTO

Il percorso di gara è tracciato con balise, frecce, eco spray , è posto un segnale al massimo ogni 100 m, pertanto la prosecuzione su una pista priva di segnali è assolutamente vietata, l'atleta è obbligato a ritornare indietro sino al primo segnale visibile. Il percorso ufficiale di gara è quello balisato, non la traccia GPS che può subire rettifiche anche all'ultimo momento.

L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare i percorsi in parte o in toto e i punti di ristoro a proprio insindacabile giudizio in qualsiasi momento anche a gara in corso e di ritardare per problemi meteo o altro motivo, l'orario di partenza. Le gare si disputeranno anche in condizione di maltempo su percorsi eventualmente modificati, tuttavia se le condizioni meteo sono tali da

pregiudicare la sicurezza dei partecipanti e dei volontari, o per qualsiasi altra causa di forza maggiore, le gare stesse possono essere annullate.

6 – TEMPO MASSIMO E CANCELLI

Per il completamento del percorso Sentiero delle Cascate Trail è stabilito un tempo massimo di ore 3. Non sono previsti cancelli.

7 – SERVIZI

La quota di iscrizione comprende:

- Parcheggio gratuito
- Assistenza medica
- Pettorale di gara personalizzato con nome e cognome (per iscrizioni effettuate entro il 20/09/2023)
- Servizio di cronometraggio con chip
- Ristori lungo il percorso
- Buono pasto per pasta party finale (focaccia, salumi, formaggi, crostate, frutta di stagione)
- Deposito borse
- Docce, spogliatoi
- Pacco gara (comprende prodotti tipici del territorio, integratori e medaglia *finisher* appositamente coniatata)
- Buono sconto di € 10 presso lo store specializzato in trail running Mud and Snow di Casona di Marano (MO), oppure on-line su www.mudandsnow.com

CRONOMETRAGGIO

Il servizio di cronometraggio sarà effettuato con tecnologia basata sull'utilizzo di chip. Ogni partecipante dovrà essere munito di un chip personale fornito dall'Organizzazione. Il mancato o non corretto utilizzo del chip comporterà il non inserimento in classifica e la non attribuzione del tempo impiegato.

8 – MONTEPREMI

Saranno premiati i primi 5 atleti assoluti, sia femminili che maschili, con materiale tecnico e prodotti del territorio. Ai primi tre assoluti maschili e femminili verrà inoltre assegnato un trofeo.

Premiazione società: saranno premiate le prime 3 società più numerose, considerati gli atleti iscritti a entrambi i percorsi, con ricche ceste di prodotti tipici.

9 – CIRCUITO TRAIL DEI PARCHI DELL'EMILIA

Lago Santo Skyrace e Sentiero delle Cascade Trail sono le prove finali del circuito Trail dei Parchi dell'Emilia. Regolamento e classifiche: www.circuitotraildeiparchi.com.

10 – ASSISTENZA PERSONALE

È ammesso essere assistiti da accompagnatori che possono rifornire gli atleti di bevande, indumenti di ricambio, generi di conforto esclusivamente ai punti di ristoro predefiniti.

È tassativamente vietato agli accompagnatori portare anche solo parte del materiale obbligatorio che deve essere sempre in possesso di ciascun partecipante, pena la squalifica dalla gara.

È ammesso fare foto e video degli atleti in gara in ogni punto del percorso e pubblicare liberamente in ogni forma.

11 – BASTONCINI

È ammesso l'utilizzo di bastoncini da trail running. L'Organizzazione non prevede nessun servizio di recupero di bastoncini abbandonati sul tracciato.

12 – ANIMALI DOMESTICI

Vista la particolare conformazione del terreno e per assicurare le migliori condizioni di sicurezza per tutti i partecipanti, è vietato gareggiare facendosi accompagnare da animali domestici. I concorrenti con animali domestici al seguito saranno automaticamente

squalificati e considerati esterni alla gara, pertanto ritenuti responsabili di qualunque danno arrecato a se stessi, agli altri concorrenti, a terzi in generale.

13 – CAMPAGNA“IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI”

La manifestazione Lago Santo Skyrace aderisce all’iniziativa “Io non getto i miei rifiuti”, una campagna promossa da Spirito Trail e rivolta a tutti i veri trailers, atleti e organizzatori, per tutelare l'ambiente e la natura. Per maggiori informazioni è possibile consultare il sito www.spiritotrail.it/i-nostri-progetti/io-non-getto-i-miei-rifiuti

14 – SQUALIFICA - RECLAMI

SQUALIFICHE

Un atleta verrà squalificato nelle seguenti circostanze: – Materiale obbligatorio non conforme o mancante anche in parte; – Rifiuto di sottoporsi a controllo medico o del materiale obbligatorio; – Mancato passaggio a punto di controllo; – Scambio di pettorale; – Assistenza non autorizzata al di fuori dei punti predefiniti; – Taglio di percorso; – Uso di mezzi di trasporto; – Gettare rifiuti nell'ambiente; – Ingiurie e comportamenti maleducati nei confronti di altri atleti, volontari, pubblico o escursionisti; – Bestemmie; – Danneggiamento dei sentieri della tracciatura della vegetazione, disturbo della fauna; – Comportamenti contrari all'etica al fair-play in genere; – Mancato soccorso a atleta in difficoltà; – qualsiasi violazione al regolamento in essere.

La squalifica ha effetto immediato e potrà essere sanzionata anche a posteriori esaminando la documentazione foto e video raccolta.

RECLAMI

Eventuali reclami dovranno essere formulati per iscritto entro 30 minuti dalla conclusione della gara, accompagnati di esauriente documentazione e cauzione di € 100.

15 – ASSICURAZIONE

L'Organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione.

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti i quali, nella piena conoscenza della pericolosità della competizione e dell'ambiente in cui viene effettuata e nella piena consapevolezza delle proprie reali capacità psico-fisiche, all'atto dell'iscrizione alla gara rinunciano ad ogni ricorso contro gli Organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Al momento dell'iscrizione online per concludere la pratica, il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità ed autorizzazione del trattamento dei dati personali. Può eventualmente inviarla via mail all'indirizzo info@lagosantorace.com o consegnarla al ritiro del pettorale.

16 – PRIVACY E DIRITTI D'IMMAGINE

Ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE/2016/679 si informa che i dati raccolti saranno utilizzati soltanto l'elenco dei partecipanti, l'ordine di arrivo e l'archivio storico e per erogare i servizi dichiarati nel regolamento. Con l'iscrizione alle gare, ciascun partecipante rinuncia totalmente e a tempo indeterminato a diritti d'immagine riguardanti qualunque forma mediatica (a titolo esemplificativo non esaustivo: foto, audio, video) che potranno essere registrati e diffusi da chiunque e su qualsiasi mezzo senza nessuna richiesta di autorizzazione dei soggetti ripresi.

17 – CONTATTI

È possibile richiedere informazioni contattando l'Organizzatore all'indirizzo e-mail info@lagosantorace.com o recandosi presso Mud and Snow – via Fondovalle 2876 – Marano sul Panaro loc. Casona (MO).

Tutte le comunicazioni ufficiali verranno pubblicate sul sito della manifestazione (www.lagosantorace.com) e sui profili social della gara:

Instagram: www.instagram.com/lagosantorace

Facebook: www.facebook.com/lagosantorace

Telefono: 338 5219329 (Francesco Misley)

18 – ORGANIZZAZIONE TEAM MUD & SNOW ASD

L'organizzazione della gara è garantita e gestita dal TEAM MUD & SNOW ASD che ha sede a Marano sul Panaro in via Giovanni XXIII 297. Per maggiori informazioni è possibile consultare il sito www.mudandsnow.team.

La Direzione di Gara è composta da:

Francesco Misley – Direttore di Gara

Vera Bellelli – Segretario di Gara

Alessia Pellegrino – Ufficio Stampa

Francesco Montanari – Responsabile della Tracciatura

Francesco Pedroni – Responsabile dei Volontari e Ristori

Il medico di gara è il Dott. Alessandro Misley.

19 – AVVERTENZE FINALI

La Direzione di Gara si riserva il diritto di modificare i tracciati, il montepremi, il programma e ogni parte di questo regolamento sino al via delle gare. L'unico regolamento valido è esclusivamente l'ultimo pubblicato online sul sito della manifestazione (www.lagosantorace.com). La Direzione di Gara può inoltre annullare l'evento per cause di forza maggiore salvaguardando la sicurezza dei partecipanti e dei volontari.

Ultimo aggiornamento 20/07/2023