



REGOLAMENTO 2019

Lago Santo Mountain Race

3^ EDIZIONE, DOMENICA 13 OTTOBRE 2019
Presso Pievepelago loc. Sant'Annapelago (MO)
Ritrovo alle ore 6.30 con partenza alle ore 8.30

Gara competitiva di 22 km 1200 m D+

1 – INFORMAZIONI GENERALI

L'Associazione [Team Mud & Snow ASD](#) in collaborazione con l'[Ente Parchi Emilia Centrale](#) (www.parchiemiliacentrale.it) organizza domenica 13 ottobre 2019 la gara di corsa in montagna "Lago Santo Mountain Race" con un percorso di circa 22 km, dislivello positivo di 1200 m e un'altitudine compresa tra 900 e 1900 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 22 km con 1200 m D+. Il rilevamento del percorso è stato desunto dalla media dei vari rilevamenti GPS ricevuti dagli atleti durante le prove del tracciato. I sentieri interessati sono di tipo T (itinerario escursionistico-turistico), E (itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche). NOTE: Sono assenti tratti tecnici esposti, brevissimi tratti di sentiero sono ripidi ma non esposti, quasi tutto il tracciato è ben corribile. Le gara si disputa in tappa unica, velocità libera, tempo limitato e regime di semi-autosufficienza.

– Asfalto: 5 % – Piste forestali: 60 % – Sentieri single-track: 35 %

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

RITROVO

Domenica 13 ottobre 2019 alle ore 6.30 presso la Chiesa di Sant'Anna in Via Chiesa a Pievepelago loc. Sant'Annapelago (MO).

PROGRAMMA

Lago Santo Mountain Race
DOMENICA 13 OTTOBRE 2019
Sant'Annapelago (MO)

ore 06.30 Apertura ufficio gara, consegna pettorali e pacco gara, nuove iscrizioni

ore 08.15 Briefing pre-gara

ore 08.30 Partenza

ore 12.00 Apertura cucina per atleti e tifosi

ore 13.00 Premiazioni Lago Santo Mountain Race

ore 14.00 Premiazioni Lago Santo K30

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

Nel computo degli anni si fa riferimento all'anno solare di nascita. Per il percorso Lago Santo Mountain Race è necessario avere 20 anni anche se non ancora compiuti al giorno della gara, quindi essere nati nel 1999 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 13 ottobre 2019. 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.

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.

Occorre inoltre avere anche minima esperienza di trail o trekking in sentieri di montagna. La Lago Santo Mountain Race percorre un breve tratto di crinale appenninico ma con modestissime difficoltà tecniche.

DOCUMENTI OBBLIGATORI

- Copia del certificato medico per attività sportiva agonistica valido al 13 ottobre 2019.
- Informativa sulla privacy sottoscritta e firmata. Il modulo è scaricabile dal sito della

manifestazione (www.lagosantorace.com) e disponibile il giorno della gara al ritiro pettorale.

– Dichiarazione di assunzione del rischio ed esonero responsabilità sottoscritto e firmato. Il modulo è scaricabile dal sito della manifestazione (www.lagosantorace.com) e disponibile il giorno della gara al ritiro pettorale.

– 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 01/08/2019 al 11/10/2019 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 + Lago Santo Mountain Race

Sarà vincolante ai fini dell'iscrizione il pagamento della quota entro 5 giorni lavorativi. Per le iscrizioni a partire dal giorno 07/10/2019 sarà vincolante il pagamento contestuale all'iscrizione.

ISCRIZIONI ENTRO IL 11/10/2019

Iscrizione online e pagamento anticipato con carta di credito/bonifico bancario o in negozio, entro il giorno 11/10/2019 alle ore 24.

QUOTA: 25 €

ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA

Iscrizione e pagamento sul posto in contanti il mattino della gara, salvo esaurimento pettorali, entro le ore 8 con sovrapprezzo di 10 €. Ricordarsi di portare copia del certificato medico.

NUMERO CHIUSO

Le iscrizioni sono possibili fino al raggiungimento della quota massima di 350 iscritti distribuiti tra i due percorsi.

RINUNCIA

Gli atleti che, per qualsiasi causa, vogliono rinunciare alla propria iscrizione devono fare pervenire comunicazione scritta della loro rinuncia entro il 04/10/2019, data di stampa dei pettorali nominativi. I rinunciatari non saranno rimborsati ma la loro iscrizione sarà spostata sull'edizione successiva.

Rinunce successive alla data e alle modalità indicate saranno rimandate all'edizione 2020 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 2020.

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

La gara si svolge in regime di semi-autosufficienza, è quindi richiesta da parte del partecipante la capacità di essere autonomo tra 2 punti di ristoro in materia di idratazione, alimentazione. Mentre per quanto riguarda l'equipaggiamento e la sicurezza, l'autonomia va considerata per l'intero percorso di gara. Di seguito viene elencato il materiale obbligatorio che ciascun partecipante deve obbligatoriamente avere con sé per tutta la durata della gara, oltre a quello

raccomandato da considerarsi molto utile per il completamento del percorso pur non essendo oggetto di controlli e sanzioni.

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

Borraccia o bicchiere personale (non saranno presenti bicchieri ai ristoranti)

Riserva acqua minimo mezzo litro

Telefono acceso e carico con memorizzati i numeri emergenza

Telo termico

Fischietto

Scarpe trail A5 con grip tassellato

Giubbino antipioggia impermeabile minimo 10000 colonne con cappuccio e maniche lunghe: se le condizioni meteo sono favorevoli, quest'ultimo può essere commutato il giorno della gara in semplice antivento, pertanto si raccomanda avere al seguito al ritrovo entrambi gli indumenti per disputare la gara con la soluzione più confortevole e pratica.

MATERIALE RACCOMANDATO

Bastoncini da trail

Cappellino o bandana

Barrette energetiche

Riserva extra di acqua oltre a quella obbligatoria

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/solido km 7 (Colle delle Vacche)
- RISTORO 2 – Liquido/solido km 14 (Lago Santo)
- RISTORO 3 – Liquido km 20 (pista forestale)
- RISTORO FINALE/PASTA PARTY

La gara percorre un'area ambientale tutelata di estremo valore ambientale, la concessione dell'Ente Parchi Emilia Centrale alla disputa della manifestazione è subordinata all'assoluto

rispetto dell'ambiente attraversato, pertanto è tassativamente obbligatorio non gettare i propri rifiuti, non disturbare la fauna, non danneggiare la flora, pena la squalifica a giudizio insindacabile del Giudice di Gara.

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

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 Lago Santo Mountain Race è stabilito un tempo massimo di ore 6. Non sono previsti cancelli.

7 – SERVIZI

La quota di iscrizione comprende:

- Assistenza medica
- Pettorale di gara personalizzato con nome e cognome (per iscrizioni effettuate entro il 04/10/2019)
- Servizio di cronometraggio con chip
- Ristori lungo il percorso
- Birra artigianale all'arrivo
- Buono pasto per pasta party finale (focaccia, salumi, formaggi, crostate, frutta di stagione)
- Deposito borse custodito

- Docce, spogliatoi
- Pacco gara (garantito ai primi 350 iscritti sul totale delle due gare, 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
- Foto gratuite scaricabili dall'account Flickr del team organizzatore Mud & Snow ASD

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 3 assoluti, i primi 3 cat. M maschile e le prime 3 cat. F femminile con trofeo, materiale tecnico e prodotti del territorio.

In particolare:

1^ classificato/a gadget tecnico + trofeo

2^ classificato/a gadget tecnico + trofeo

3^ classificato/a gadget tecnico + trofeo

categoria AM maschile: primi 3 nati nell'anno 1990 e anni successivi

categoria BM maschile: primi 3 nati tra gli anni 1980 – 1989, compresi

categoria CM maschile: primi 3 nati tra gli anni 1970 – 1979 compresi

categoria DM maschile: primi 3 nati nell'anno 1969 e anni precedenti

categoria AF femminile: prime 3 nate nell'anno 1980 e anni successivi

categoria BF femminile: prime 3 nate nell'anno 1979 e anni precedenti

Gli assoluti sono esclusi dalle premiazioni di categoria.

Premiazioni società: saranno premiate le prime 3 società più numerose con ricche ceste di prodotti tipici.

I premi vanno ritirati personalmente sul posto, oppure presso il negozio Mud and Snow – via Fondovalle 2876 – Casona di Marano sul Panaro (MO) entro il 30/11/2019.

9 – CIRCUITO TRAIL DEI PARCHI DELL'EMILIA

Lago Santo Mountain Race e Lago Santo K30 sono le prove finali del circuito Trail dei Parchi dell'Emilia, i punti *finisher* assegnati a tutti i classificati regolarmente alla Lago Santo Mountain Race sono 20. 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 Mountain Race 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

È prevista una penalizzazione di 120 minuti per mancanza di un solo elemento del materiale obbligatorio.

SQUALIFICHE

Un atleta verrà squalificato nelle seguenti circostanze: – Mancanza di almeno 2 elementi del materiale obbligatorio; – 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:

Facebook: www.facebook.com/lagosantorace

Instagram: www.instagram.com/lagosantorace

Telefono: 338 5219329 (Francesco Miskey)

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 gara e responsabile percorso

Francesco Pedroni – volontari e ristori

Francesco Montanari – responsabile tracciatura

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.