

Regolamento 4ª edizione Cortina C.A.I. Snow Run 17 km - 22/02/2020

Corsa in notturna lungo le piste Olimpiche e dei mondiali di sci Cortina 2021 di Cortina

Il Club Alpino Italiano sezione di Cortina d'Ampezzo, in collaborazione con il Comune di Cortina d'Ampezzo, SeAm srl, ISTA spa, Guide Alpine e il Soccorso Alpino e Tofana srl, organizza sabato 22/02/2020 la quarta edizione della "Cortina C.A.I. Snow Run", corsa in montagna in semi-autosufficienza lungo le piste di sci.

La Cortina C.A.I. Snow Run è una corsa a piedi lungo le piste di sci battute, con uno sviluppo di 17,00 km e 1380 metri di dislivello positivo, in semi-autosufficienza, con partenza sabato 22/02/2020 alle 18:00 sotto il campanile; tempo massimo di percorrenza 4h 30'.

Per la partecipazione alla corsa è necessaria esperienza di montagna, assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da 6 a 15 C° sotto zero.

a) Requisiti di iscrizione

Possono iscriversi gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica valido almeno fino al 22 febbraio 2020. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti.

b) Modalità di iscrizione

Le iscrizioni apriranno il 15/11/2019 e chiuderanno il 17/02/2020, salvo il raggiungimento del numero massimo di 300 iscritti.

Le iscrizioni online tramite il portale SportDolomiti saranno aperte fino al 17/02/2020.

Infine, si potrà ancora iscriversi allo Stadio Olimpico del ghiaccio di Cortina d'Ampezzo sabato 22/2/2020 durante l'orario di distribuzione dei pettorali, salvo raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

Al momento dell'iscrizione saranno richiesti i seguenti dati:

- Nome
- Cognome
- E-mail
- Nazionalità

c) Quote di iscrizione

Primi 100 iscritti € 30,00

Dal 101° a 200° € 35,00

Dal 201° a 300° € 40,00

€ 50,00 per gli iscritti sabato 22 febbraio 2020.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara
- assistenza e ristori lungo il percorso
- pacco gara
- partecipazione al pasta-party
- gadget per gli atleti che completano la gara

d) Modalità di pagamento

La quota di iscrizione dovrà essere pagata tramite carta di credito o bonifico bancario.

e) Numero chiuso

Il numero chiuso è fissato in 300 concorrenti.

Non è consentito:

- lo scambio o la cessione del pettorale
- il posticipo della quota di iscrizione all'anno successivo

In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

All'atto dell'iscrizione gli atleti italiani devono obbligatoriamente inviare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità al 22/02/2020. In alternativa, il certificato medico potrà essere consegnato al momento del ritiro del pettorale.

I certificati medici accettati sono quelli che rispondono al "modello B".

Gli atleti stranieri dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il certificato pubblicato qui.

In caso di mancato invio/consegna del certificato medico, l'iscrizione sarà definitivamente cancellata e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso lo Stadio del Ghiaccio (via Bonacossa 1, Cortina d'Ampezzo) dalle ore 14:30 alle ore 17 di sabato 22/02/2020.

Per il ritiro del pettorale di gara è obbligatorio:

- esibire un documento di identità valido

E' obbligatorio avere con sé per tutta la durata della gara il seguente equipaggiamento:

- ramponcini mobili;
- bastoncini;
- camelbag o borraccia contenente almeno ½ l di liquidi;

- pettorale di gara ben visibile durante tutta la corsa;
- telo di sopravvivenza;
- fischietto;
- telefono cellulare acceso ma in modalità silenziosa;
- giaccavento impermeabile con cappuccio;
- maglia a maniche lunghe;
- pantaloni lunghi;
- berretto o bandana;
- guanti;
- lampada frontale;
- tazza, bicchiere o borraccia;
- calzature adeguate per corsa su neve;

EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO:

È consigliato partire con il seguente equipaggiamento:

- caschetto;
- pantaloni impermeabili
- barrette energetiche o alimenti solidi
- benda elastica per fasciature

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 4h 30' (entro le ore 22:30 di sabato 22/02/2020). È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Saranno istituiti due cancelli orari, per il rientro in zona arrivo dei ritardatari:

- a Pie Tofana (5 km) entro le ore 19:10 I partecipanti che non transiteranno entro il termine stabilito saranno deviati sul percorso del mini trail ed esclusi dall'ordine d'arrivo.
- al Rifugio col Taron (12 km) entro le ore 21,00 rientro con mezzi messi a disposizione dall'organizzazione.

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa.

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite dai mezzi messi a disposizione dall'organizzazione. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Cortina per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via sms al numero indicato sul pettorale di gara. Il chip dovrà essere restituito all'organizzazione, pena il pagamento di una penale di € 20.

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di almeno ½ litro. Sono previsti 4 punti ristoro lungo il percorso:

Rifugio Col Druscié, Rifugio Duca d'Aosta, Rifugio Pomedes, e Rifugio Col Taron.

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

I cibi e le bevande del ristoro devono essere consumate sul posto; è vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori; i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Le borracce o i camelbag potranno essere riempiti. Si consiglia pertanto ai concorrenti di portare con sé la quantità necessaria di sali minerali da utilizzare durante la gara.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro liquido; inoltre, ogni partecipante potrà consumare un pasto caldo presso lo Stadio del Ghiaccio dopo l'arrivo: attenzione, per accedervi è necessario esibire il buono pasto.

L'assistenza agli atleti da parte dei famigliari o dei team è possibile soltanto nei punti di ristoro, nelle zone adibite a tale scopo.

È vietato l'accompagnamento in gara.

Le sacche potranno essere consegnate dalle ore 14:30 alle ore 17:30 di sabato 22/02/2020 al punto di ritiro presso lo Stadio del Ghiaccio (via Bonacossa 1, Cortina d'Ampezzo). Si raccomanda di non inserire nelle sacche oggetti di valore, in ogni caso l'organizzazione non è responsabile di eventuali furti, smarrimenti o danneggiamenti delle sacche stesse o del loro contenuto

Le sacche lasciate presso lo Stadio del Ghiaccio dovranno essere ritirate entro le ore 23 di sabato 22/02/2020, dietro presentazione del pettorale di gara. L'organizzazione non provvede per nessun motivo a spedire a domicilio le sacche non ritirate, che, per motivi igienici, verranno distrutte.

I concorrenti dovranno presentarsi sotto il Campanile in Corso Italia a Cortina d'Ampezzo entro le ore 17:30 di sabato 22/02/2020. Alle ore 18:00 sarà dato il via alla gara. All'interno dello Stadio del Ghiaccio (via Bonacossa 1, Cortina d'Ampezzo) saranno disponibili spogliatoio, docce e deposito borse. L'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati all'interno del deposito borse.

Il percorso della Cortina C.A.I. Snow Run è classificato con il bollino rosso: EE itinerario per escursionisti esperti. Tale itinerario richiede la capacità di muoversi su terreno innevato con tratti anche ghiacciati.

La corsa si svolge sulle piste di sci e pertanto vanno rispettate le seguenti regole:

- dopo l'orario di chiusura degli impianti è assolutamente vietato salire e scendere sulle piste sia con gli sci che a piedi.
- in orario di apertura è assolutamente vietato percorrere a piedi le piste di sci, quindi non è possibile fare la ricognizione del percorso.

Il percorso della Cortina C.A.I. Snow Run segue il seguente itinerario: classificazione piste azzurra (facile), rossa difficoltà (media) nera (difficile).

Cortina (Corso Italia), Funivia Freccia nel Cielo- Salita pista Stries (azzurra) Colfiere, pista A Olimpica 1956 (nera) Rifugio Col Druscie, discesa pista raccordo pista Pie Tofana (azzurra) , salita raccordo pista Canalone (rosso) raccordo pista Olympia (rosso) pista Olympia, Olimpica 1956 (rosso) Rifugio Duca d'Aosta, pista Valon Tofana (rosso) Rifugio Pomedes , discesa pista Caprioli (rossa) pista Tofanina (azzurra) , Rifugio Col Taron, raccordo Pie Tofana, discesa pista Muro de ra Cioures (azzurra) Colfiere, pista Stries (azzurra) arrivo Stadio Olimpico del Ghiaccio.

Per un totale di circa 17,00 km e 1.380 metri di dislivello positivo.

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più piste di sci percorsi alternativi che saranno presentati al briefing pre-gara prima della partenza.

I chilometri non sono segnati. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato. L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e personale del soccorso alpino in costante contatto con la base. Ambulanze e personale medico e paramedico stazioneranno in diversi punti del percorso, nonché alla partenza e all'arrivo, dove sarà presente anche un medico e un PMA (posto medico avanzato). Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e potranno controllare il materiale obbligatorio. Chiunque rifiuterà di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

La corsa si svolge in parchi naturali ed ecosistemi a protezione totale. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando di disperdere rifiuti e molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro non saranno forniti bicchieri. Ogni concorrente dovrà portare con sé un bicchiere o una borraccia da riempire ai ristori. Il C.A.I. sezione di Cortina aderisce alla campagna promossa da Spirito Trail "Io non getto i miei rifiuti".

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti, dei volontari o dei soccorritori.

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

- mancato passaggio da un punto di controllo
- taglio del percorso di gara
- abbandono di rifiuti sul percorso
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà
- insulti o minacce a organizzatori o volontari
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso
- mancanza lampada frontale, giacca a vento, telo termico, contenitore per ½ litro di liquidi
- mancanza di ramponcini, bastoncini, fischietto, maglia a maniche lunghe, pantaloni lunghi, cappello o bandana, guanti, bicchiere o borraccia, mancata esposizione del pettorale di gara.

La penalizzazione sarà applicata immediatamente, nel punto dove sarà accertata l'eventuale infrazione.

Non sono previsti premi in denaro. Il primo concorrente che transiterà al Rifugio col Druscié riceverà il "premio della montagna". Saranno assegnati premi in natura ai primi 5 uomini e alle prime 5 donne. A ciascun concorrente che avrà completato la corsa entro il tempo massimo sarà consegnato un gadget Finisher. Le premiazioni si svolgeranno sabato 22 febbraio presso lo Stadio del ghiaccio alle ore 21:00 . Per nessun motivo i premi verranno spediti o consegnati in anticipo

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione alla Cortina C.A.I. Snow Run.

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.