

PMRR 14K

PARCO DELLA MAREMMA

RUN RACE

REGOLAMENTO - REV. 170129



CORRI NELLA
MAREMMA



IO NON GETTO
I MIEI RIFIUTI

Art. 1 INFORMAZIONI GENERALI

L'A.S.D. Trail Team Maremma TTM organizza per **domenica 1 ottobre 2017**, con arrivo e partenza da **Alberese (GR)**, la seguente manifestazione con **partecipazione a numero chiuso** all'interno del **Parco Regionale della Maremma**:

- ✓ **PMRR 14K-**
 - Parco Maremma Run Race **14 Km**, competizione agonistica **+D 400 m**;
 - Numero chiuso: **150 pax**,
 - Tempo limite: **3 ore** (dalle 10:00 alle ore 13:00)
 - Svolgimento: Domenica 1 ottobre 2017

ATTENZIONE!!!

È OBBLIGATORIA LA LETTURA DEL REGOLAMENTO E LA PARTECIPAZIONE AL BRIEFING - LA MANCATA OSSERVANZA DELLE REGOLE QUI CONTENUTE E DELLE EVENTUALI SEGNALAZIONI COMUNICATE IN FORMATO ELETTRONICO (MAIL, WEB, FACEBOOK) E DURANTE IL BRIEFING POSSONO COMPORTARE L'ESCLUSIONE DALLA PARTECIPAZIONE ALLA MANIFESTAZIONE.

Tutte le informazioni sono disponibile su: **www.utpmtuscany.com**.

Per aggiornamenti e variazioni programma e regolamento seguici su:

<https://www.facebook.com/utpmtuscany/>

**REGOLE E OBBLIGHI DA RISPETTARE
SONO IN PRIMO LUOGO
A FAVORE DELLA VOSTRA SICUREZZA.**

Art. 2 CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE ALLA PMRR 14 K – PARCO MAREMMA RUN RACE

Possono iscriversi tutti gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica, in corso di validità al 2 Ottobre 2016. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti.

Questa corsa, per atleti non particolarmente esperti delle corse fuori strada e per le possibili condizioni climatiche avverse, potrebbe essere molto difficile e impegnativa.

Prima di procedere con l'iscrizione si raccomanda un'attenta valutazione del percorso, del proprio stato di salute e delle proprie capacità di gestione dello sforzo. È indispensabile presentarsi alla partenza con alle spalle un adeguato allenamento e conoscenza della capacità reale d'autonomia personale.

Pertanto per partecipare è indispensabile:

- essere assolutamente coscienti della lunghezza e della specificità della gara
- essere perfettamente preparati fisicamente e mentalmente.
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale per potere gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare:
 - saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa delle condizioni meteorologiche (vento, freddo, caldo, nebbia, pioggia);
 - essere in grado di gestire, anche se si è isolati, i problemi fisici o psicologici dovuti alla stanchezza, i problemi gastrointestinali, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite o escoriazioni;

Un certificato medico valido d'idoneità sportiva agonistica, ATLETICA LEGGERA, riconosciuto nel proprio paese di residenza è obbligatorio per convalidare l'iscrizione.

Art. 3 ISCRIZIONI: APERTURA E CHIUSURA (NUMERO CHIUSO)

Le iscrizioni per tutte le manifestazioni aprono il **31 gennaio 2017**, chiudono il **1 ottobre 2017** o al raggiungimento del numero di **150 partecipanti**.

Le iscrizioni sono gestite direttamente dalla pagina web www.utpmtuscany.com nella sezione "ISCRIZIONI".

Il pagamento può essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a:

- TTM Trail Team Maremma ASD;
- Banca: Monte dei Paschi di Siena;
- IBAN: IT 26 P 01030 14307 00000220 5534
- CODICE BIC: PASCITM1W83
- Indicare il nominativo del partecipante e la gara alla quale si desidera partecipare: **PMRR**

L'iscrizione può essere effettuata anche presso i seguenti negozi:

- RUNNING 42, Via Sauro, 106 a Grosseto
- OUTDOOR Maremma, Via Pakistan, 14 a Grosseto

ATTENZIONE

Gli **atleti stranieri**, che **non sono tesserati con enti di promozione sportiva o enti federali italiani**, devono inviare, **al momento della registrazione o** sul campo di gara, copia del documento di identità per la copertura assicurativa.

Art. 4 WILD CARD

L'Organizzazione si riserva di assegnare, a propria discrezione, un numero di *WILD CARD* da destinare a:

- sponsor,
- atleti élite,
- giornalisti, personalità.

Art. 5 QUOTA DI PARTECIPAZIONE

✓ PMRR – 14K PARCO MAREMMA RUN RACE:

- **ENTRY:** **5,00 €** dal **31 gennaio** al **31 agosto**
- **LATE ENTRY:** **10,00 €** dal **1 settembre** al **1 ottobre**

L'iscrizione comprende:

- ingresso al Parco della Maremma, limitatamente al periodo della gara;
- rifornimenti idrici lungo il percorso;
- assistenza medica lungo il percorso,
- eventuali trasporti di rientro ad Alberese in caso di infortunio o ritiro¹ del concorrente;
- buffet subito dopo l'arrivo;

Gli atleti stranieri, che non sono tesserati con enti di promozione sportiva o enti federali italiani, devono inviare, al momento della registrazione o sul campo di gara, copia del documento d'identità per la copertura assicurativa.

Art. 6 LIBERATORIA E CERTIFICATO MEDICO

Per concludere l'iscrizione è obbligatorio inviare via mail all'indirizzo iscrizioni@utpmtuscany.com il certificato medico sportivo di idoneità alla pratica agonistica e il documento di liberatoria, entro e non oltre il 24 Settembre 2017 o presentato all'atto del ritiro del pettorale entro e non oltre le ore 09:00 del 1 ottobre.

Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo e la liberatoria nei termini stabiliti, non potrà prendere parte alla competizione.

Non vengono accettati certificati o iscrizioni dopo le ore 09:00 del 1 ottobre.

✓ Per gli atleti italiani:

- inviare una copia del certificato medico agonistico al momento dell'iscrizione. I certificati medici accettati sono quelli che rispondono al modello B1: atletica leggera. Non sarà consentita la partecipazione al PMRR – 14 K a chi presenterà soltanto la tessera FIDAL o di altro ente di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico. In alternativa può essere accettata una dichiarazione a firma del presidente della Società Sportiva di appartenenza nella quale si dichiara che il/i tesserato/i è/sono in regola con il certificato medico agonistico.

✓ Per gli atleti stranieri:

- dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il certificato pubblicato qui: www.utpmtuscany.com.

Non sarà possibile partecipare all'evento se non si provvederà alla consegna dei certificati di cui sopra.

¹ Nei punti stabiliti lungo il percorso

Per quanto concerne la copertura assicurativa durante lo svolgimento della manifestazione, si fa riferimento a quanto riportato nel regolamento della UISP:

[http://www.uisp.it/grosseto/files/principale/1%20comitato/Condizioni di polizza20142015.pdf](http://www.uisp.it/grosseto/files/principale/1%20comitato/Condizioni_di_polizza20142015.pdf)

Art. 7 ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E ETICA DELLA MANIFESTAZIONE

La partecipazione alla PMRR 14K comporta l'accettazione senza riserve del regolamento e dell'etica della corsa pubblicati dall'Organizzazione e consultabili al seguente indirizzo:

http://www.uisp.it/grosseto/files/principale/1%20comitato/CODICE%20ETICO_2.pdf

e del regolamento del "Corri nella Maremma" consultabili al seguente indirizzo:

<http://www.corrinellamaremma.it/index.php/393>

Art. 8 RIMBORSO QUOTE D'ISCRIZIONE

Nessun rimborso è previsto in caso di rinuncia di partecipazione alla gara da parte dell'atleta per qualsiasi motivazione.

Non è consentito:

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

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non possono essere recuperate.

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

Art. 9 PROGRAMMA DELLE MANIFESTAZIONI

Di seguito è riportato il programma generale. Si prega di prendere nota degli orari e appuntamenti per la manifestazione d'interesse.

GIORNO	ORA	ATTIVITA'
Sabato 30 Settembre	17:00-19:00	Ritiro pacco gara
Domenica 1 ottobre	07:00-09:20	Ritiro pacco gara
Domenica 1 ottobre	09:20-09:45	Ingresso area partenza: spunta e controllo
Domenica 1 ottobre	09:45-09:55	Briefing
Domenica 1 ottobre	10:00	Partenza
Domenica 1 ottobre	11:00	Arrivo primi concorrenti (stimato)
Domenica 1 ottobre	12:30	Apertura Pasta Party
Domenica 1 ottobre	12:30	Premiazioni PMRR 14K
Domenica 1 ottobre	13:00	Tempo limite gara
Domenica 1 ottobre	20:00	Chiusura manifestazione

Nota* Il programma è soggetto a modifiche, cancellazioni, integrazioni. Si raccomanda di seguire gli aggiornamenti che saranno comunicati sulla pagina web, sul Facebook e presso la sala registrazione atleti/partecipanti.

La spunta degli atleti e la partenza si terranno nella via antistante "ONC" cinema di Alberese dove si ritirano pettorali/pacchi gara e si terrà il briefing.

PMRR - domenica 1 ottobre 2017

**SPUNTA ATLETI:
PARTENZA:**

**dalle 09:20 alle 09:45
ore 10:00**

All'indirizzo www.utpmscany.com è disponibile una mappa dettagliata di Alberse con evidenziate le zone che interessano la manifestazione.

Per altre informazioni e possibili cambiamenti dell'ultimo momento, seguici sulle news presenti sulla pagina web, sezione "NEWS" e su <https://www.facebook.com/utpmtuscany/>.

Art. 10 PERCORSI

Tutti i percorsi si snodano nella loro totalità all'interno del Parco della Maremma, con le seguenti caratteristiche:

- 1° LEG: 6 Km circa - asfalto prevalentemente in leggera salita;
- 2° LEG: 3 Km circa - *single track* con salita impegnativa;
- 3° LEG: 4 Km circa - strada bianca prevalentemente in discesa;
- 4° LEG: 1 Km circa - asfalto.

Complessivamente 14 Km con il 50% di asfalto mentre il restante 50% del tracciato è caratterizzato da sentieri nel bosco, alcune strade bianche, sentieri rocciosi e *single track*, tutto in un contesto naturale incontaminato, trattandosi di un parco protetto.

Il percorso potrà subire variazioni, anche all'ultimo momento, per cause di forza maggiore indipendenti dall'organizzazione. Per questo motivo s'invitano i partecipanti a seguire i possibili aggiornamenti pubblicati sulle news presenti nella pagina web, sezione "NEWS" e su <https://www.facebook.com/utpmtuscany/>.

I chilometri dei tracciati non sono segnati. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato da bandierine, fettucce, nastri, pali di legno e altri mezzi biodegradabili, evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato.

Le segnalazioni del percorso sono poste a una distanza massima, l'una dall'altra, di 300 m circa. In caso di mancato avvistamento di segnalazioni dopo 500 m si suggerisce di tornare indietro fino all'ultimo segnale avvistato e percorrere nuovamente il tratto con maggiore attenzione.

L'allontanamento dal percorso ufficiale, stante la regolamentazione degli accessi all'interno del parco, è rigorosamente vietato, anche per motivi di sicurezza personale, e comporta l'immediata squalifica dalla gara. E' inoltre vietato togliere le segnalazioni dal percorso; tale atto comporterà l'immediata squalifica del concorrente.

La traccia GPS è disponibile all'indirizzo www.utpmtuscany.com.

Suggeriamo l'iscrizione alla pagina <https://www.facebook.com/utpmtuscany/> per rimanere aggiornati sulle novità e variazioni possibili.

Art. 11 SICUREZZA

Nei punti più rischiosi del percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione. Le ambulanze ed il personale paramedico sosterranno nelle seguenti zone:

- Area partenza/arrivo,
- Località Pratini,
- Località San Rabano

I partecipanti alle manifestazioni saranno informati sulle procedure di sicurezza ed emergenza adottate dall'organizzazione nel corso dei briefing specifici ed anche tramite apposito documento scritto denominato "Piano di Emergenza e Sicurezza" che sarà messo a disposizione e consultabile in fase di consegna dei pettorali.

I numeri dell'organizzazione con i quali mettersi in contatto in caso di emergenza saranno resi noti alla consegna del pettorale.

Art. 12 AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, a maggior ragione trattandosi di un parco naturale protetto. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara. Il Trail Parco della Maremma UTPM, TPM e PMRR aderiscono alla campagna promossa da Spirito Trail **"Io non getto i miei rifiuti"**.

Art. 13 METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, forti temporali), l'organizzazione si riserva di fare, 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 e i volontari. 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.

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

Art. 14 MATERIALE OBBLIGATORIO E CONSIGLIATO

È OBBLIGATORIO avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- pettorale di gara visibile durante tutta la durata della corsa;

Si consiglia di portare zainetto contenete il seguente materiale:

- zaino idrico o borraccia che contenga almeno 1/2 litro di liquidi;
- gel, barrette energetiche;
- fischiello;
- giacca impermeabile in caso di pioggia o condizioni meteo sfavorevoli;
- cellulare carico con il numero dell'organizzazione.
- piccolo kit di pronto soccorso individuale;
- cappello da sole/pioggia;
- occhiali da sole.

QUANTO SOPRA È RICHIESTO NELL'ESCLUSIVO INTERESSE DELLA VOSTRA SICUREZZA!

Art. 15 SEMI-AUTOSUFFICIENZA E RISTORI

Si corre in regime di semi-autosufficienza - vedi art. 14 "Materiale obbligatorio e consigliato".

Sul percorso PMRR sono presenti 2 ristori:

- Rifornimento idrico (acqua); Km 6 circa - Località Pratini.
- Rifornimento idrico (acqua); Km 9 circa - Località San Rabano.

Art. 16 SQUALIFICHE

È prevista l'immediata squalifica, con segnalazione per mezzo della barratura del numero personale con una riga trasversale nera o rossa, per le seguenti infrazioni:

- Taglio e/o uscita dal percorso di gara;
- Abbandono di rifiuti sul percorso;

- Mancanza del materiale obbligatorio.
- Mancato soccorso a un concorrente in difficoltà;
- Insulti, minacce, mancata osservanza delle disposizioni impartite da organizzatori o volontari;

In considerazione del particolare ambiente in cui si svolge la gara, ovvero, il Parco Naturale della Maremma, si obbliga tutti i concorrenti alla luce del Regolamento del Parco stesso, a non disperdere lungo il percorso rifiuti non riciclabili (bicchieri, lattine, buste di plastica, etc.); in considerazione di quanto sopra saranno individuate delle zone ben delimitate (ristori) entro le quali sarà concesso l'approvvigionamento idrico mediante bicchieri o bottiglie, personale addetto dell'organizzazione sarà disposto all'uscita dal ristoro per far depositare bicchieri e/o bottiglie in appositi contenitori prima di far riprendere la corsa; in caso di rifiuto del corridore a depositare il materiale di cui sopra sarà disposta la squalifica immediata del partecipante.

È possibile presentare reclamo nei confronti di una squalifica subita sul campo di gara che escluda l'atleta dalla classifica finale, ovvero contro altra sanzione o situazione che comporti la penalizzazione dell'atleta nella classifica finale. Il reclamo è proposto da parte dell'atleta squalificato.

Il reclamo deve essere redatto in forma scritta e presentato al Giudice entro il termine di 30 minuti dall'esposizione dell'elenco degli atleti squalificati, sanzionati o estromessi dalla classifica finale, accompagnato da una tassa di deposito di 50,00 € (cinquanta,00 euro). Nel caso in cui il reclamo non venga accolto, il reclamante perderà la tassa di deposito. In caso di accettazione, la tassa verrà restituita.

Il provvedimento adottato dalla Giudice viene formalmente "comunicato" al reclamante che controfirma in calce in merito alle motivazioni addotte.

Art. 17 TEMPO MASSIMO, RITIRI

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è fissato in:

- PMRR: 3 (tre ore); entro le ore 13:00 di domenica 1 Ottobre.
Arrivo ad Alberese

Un "servizio scopa" seguirà gli ultimi partecipanti alle diverse manifestazioni, in modo da essere di assistenza per eventuali infortunati o ritirati.

Il rientro ad Alberese per i partecipanti che si ritirano è garantito da mezzi di servizio disposti lungo i percorsi e indicati nei tracciati. Vi suggeriamo di prenderne nota.

Art. 18 PREMI

Assoluti. Saranno assegnati premi in natura ai primi tre uomini e alle prime tre donne.

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno premiati i primi di ogni categoria, uomini e donne, come indicato in tabella (regolamento Corri nella Maremma):

UOMINI	DONNE
Da 18 a 39 anni	Da 18 a 39 anni
Da 40 a 44 anni	Da 40 a 49 anni
Da 45 a 49 anni	Da 50 e oltre

Da 50 a 54 anni	
Da 55 a 59 anni	
Da 60 a 64 anni	
Da 65 e oltre	

Art. 19 DIRITTI DI IMMAGINE

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, d'immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione alle manifestazioni che si terranno all'interno del Parco della Maremma.

Art. 20 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena conoscenza, accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate pubblicate sul social ed esposte presso il desk di registrazione ad Alberese. 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 non direttamente imputabili all'organizzazione.

SITI E LINK UTILI

- Pagina web UTPM:

www.utpmtuscany.com

- Facebook UTPM:

<https://www.facebook.com/utpmtuscany/>

YOUTUBE UTPM

- Orari e servizio del Parco della Maremma

<http://www.parco-maremma.it/vivi/orari-di-apertura/>

- Regolamento Parco Regionale della Maremma:

<http://www.parco-maremma.it/wp-content/uploads/2016/05/Regolam-Copertina-DEFINITIVO-Pubblicato.pdf>

- Codice Etico

http://www.uisp.it/grosseto/files/principale/1%20comitato/CODICE%20ETICO_2.pdf

- Convezione assicurazione UISP:

http://www.uisp.it/grosseto/files/principale/1%20comitato/Condizioni_di_polizza20142015.pdf

- Modulo denuncia infortuni UISP:

http://www.uisp.it/grosseto/files/principale/1%20comitato/UISPModulo_denuncia_infortuni.pdf

- Corri nella Maremma:

<http://www.corrinellamaremma.it/index.php/393>