

# REGOLAMENTO



## Art.1 Organizzazione e Percorso

La Pro Loco di Mezzomerico organizza una manifestazione podistica non competitiva con possibilità di scelta fra 2 distanze : **26KM - 14KM** denominata **MEZZOMERICO FOREST RACE - il Trail di Mezzomerico.**

**Entrambi i percorsi si sviluppano interamente su sentieri sterrati e su singole tracce nei boschi** che in alcuni tratti possono risultare sconnessi ed essere resi scivolosi da condizioni meteorologiche avverse. L'ambiente è quello tipico della media collina novarese con ampie zone boschive e numerosi vigneti, sullo sfondo l'arco alpino dominato dal Monte Rosa. L'altitudine media è di circa 300 m.s.l..

Sono accettati anche i praticanti di **Nording Walking**.

**Il dislivello totale della 26K è di circa 350 mt. quello della 14K di circa 150 mt.**

L'iscrizione alla gara lunga da 26KM è consigliata solo a chi abbia raggiunto un adeguato grado di preparazione fisica, in considerazione del percorso abbastanza impegnativo per i continui saliscendi.

Il ritrovo è fissato presso il **campo sportivo di Mezzomerico.**

**Partenze: Ore 9,00** per il percorso da 26 km - **Ore 9,20**, per il percorso da 14 km.

**Il tempo massimo** per raggiungere l'arrivo della **26 KM è di 4 ore**, oltre le quali non saranno più garantiti assistenza e servizi.

Previsto **servizio docce** e l'uso degli **spogliatoi** del campo sportivo. L'organizzazione si riserva la facoltà di modificare il percorso o la data di gara in caso di eventuali impedimenti dovuti a cause di forza maggiore. Sarà garantita la presenza dell'assistenza sanitaria .

## Art.2 Iscrizioni

Le iscrizioni possono essere effettuate **on-line** sul sito **www.prolocomezzomerico.it**

**Le iscrizioni saranno chiuse anticipatamente al raggiungimento di 700 iscritti.**

- **Il pagamento** della quota di iscrizione può essere fatto tramite:
- **Carta di Credito** sul sito WEDOSPORT
- **Bonifico bancario** indirizzato a **ProlocoMezzomerico**  
IBAN IT27 R076 0110 1000 0003 1684 285
- **Bollettino postale** indirizzato a **ProlocoMezzomerico c/c postale n 31684285** indicando nella causale il nome del concorrente ed il tipo di gara 14K o 26K
- **Contanti** presso il bar/osteria BARLAFUS a Mezzomerico Via s.Maria
- **Contanti** presso il negozio abb.sport SOLOCORSA a Bellinzago Novarese-Via Libertà

### **Quote di iscrizione :**

- **26K** (con pacco gara) **15€** *maggiorazione di 5 € dopo la data indicata sul volantino*
- **14 K** (con pacco gara) **10€** *maggiorazione di 5 € dopo la data indicata sul volantino*

**Condizioni necessarie ed inderogabili per l'iscrizione alla gara lunga da 26KM sono il compimento del 18° anno di età ed il possesso di regolare certificato medico sportivo in corso di validità per l'attività agonistica da presentare al ritiro del pettorale.**

La volontaria iscrizione e partecipazione alla manifestazione è considerata come tacita dichiarazione di idoneità fisica all'attività sportiva amatoriale non competitiva. L'Organizzazione pertanto, in base alla vigente normativa (D.M. del 28/02/83-tutela sanitaria per attività non competitiva), declina ogni responsabilità civile e penale per quanto fisicamente possa accadere prima, durante e dopo la manifestazione.

### **Art. 3 Ristori**

La gara si svolgerà in semi autosufficienza. Saranno predisposti lungo il percorso n° 3 ristori per la 26K e n°1 ristoro per la 14K, dove saranno disponibili bevande ed alimenti energetici. **Un ricco ristoro è previsto all'arrivo con salamelle e birra party.**

### **Art.4 Comportamento**

I concorrenti non saranno obbligati a tenere con sé particolari materiali, è tuttavia raccomandabile indossare indumenti idonei per il tipo di manifestazione, ponendo attenzione alla situazione metereologica del momento. E' consigliabile portare con sé un telefono cellulare .I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara che sarà opportunamente segnalato. L'allontanamento dal tracciato di gara comporterà inevitabilmente l'esclusione dall'ordine di arrivo.

***I concorrenti dovranno tenere un comportamento riguardoso per l'ambiente, rispettando la flora e la fauna ed evitando nel modo più assoluto di disperdere rifiuti (in particolare bustine di gel e carte di barrette) lungo il percorso, pena la squalifica dalla gara oltre che ad incorrere in eventuali sanzioni previste da leggi e regolamenti.***

### **Art.5 Premi e Pacco Gara**

Non verrà distribuito alcun premio in denaro

L'iscrizione alla 26K da diritto al pacco gara contenente pettorale, chip, CAPO TECNICO e/o ACCESSORIO TECNICO+ BUONO BIRRA & SALAMELLA

L'iscrizione alla 14K da diritto al pacco gara contenente pettorale, chip, CAPO TECNICO e/o ACCESSORIO TECNICO + BUONO BIRRA & SALAMELLA

**Premi ai primi 3 uomini e le prime 3 donne di entrambe le gare.**

Presente servizio cronometraggio a cura di WEDOSPORT, con classifiche in tempo reale e successiva pubblicazione sul sito internet nella sezione dedicata.

### **Art.6 Responsabilità**

Con l'iscrizione il partecipante esonera l'organizzazione da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. 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 all'evento. I dati personali raccolti saranno utilizzati soltanto per preparare l'elenco dei partecipanti, la classifica, l'archivio storico e per l'invio di materiale informativo della Proloco di Mezzomerico. La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa, indicano la piena accettazione del presente regolamento. Eventuali reclami possono essere presentati agli organizzatori entro le ore 14,00 del giorno stesso della gara.

***Il Comitato Organizzatore***