



CAI Loano

REGOLAMENTO

Rev.2 del 01-12-2023

ALLA SCOPERTA DELLA ANTICA LODANUM

CAMMINATA NON COMPETITIVA A PASSO LIBERO SU STRADE E SENTIERI DEL PRIMO ENTROTERRA

13° EDIZIONE 7 APRILE 2024

Art. 1) **ETICA**

Il mondo della camminata libera accomuna diverse persone che non solo praticano attività sportiva, ma credono nei valori che costituiscono l'etica dello Sport e li rispettano.

Il rispetto delle Persone

Rispettare se stessi: niente inganni, né prima, né durante il percorso;

Rispettare gli altri: prestare assistenza a chiunque si trovi in difficoltà.

Rispettare i volontari: partecipano anch'essi per il piacere di esserci.

Il rispetto della Natura

Rispettare la fauna e la flora non gettando rifiuti.

Seguire i percorsi segnalati senza tagliare per evitare l'erosione del suolo.

Niente numeri, nessuna classifica, nessun premio.

La condivisione e la solidarietà

Ognuno, partecipante o volontario che sia, sostiene e si attiva per fornire supporto in qualsiasi situazione.

La manifestazione ha anche un fine umanitario per il sostegno di Find The Cure. Il costo richiesto dagli organizzatori per la partecipazione rappresenta il contributo che ogni partecipante devolve al Progetto individuate da Find The Cure per il 2024.

Art. 2) **ORGANIZZAZIONE**

L'associazione Maremontana A.S.D. e l'associazione umanitaria Find The Cure, in collaborazione con il C.A.I. Loano, Balla Coi Cinghiali, il Comune di Pietra Ligure, l'Assessorato allo Sport e Turismo del Comune di Loano, organizzano la camminata alla scoperta dell'antica Lodanum in prossimità del Poggio di San Damiano.

Art. 3) **PERCORSO**

Camminata in ambiente naturale per conoscere i sentieri del comprensorio, anche collinare, con tracciati che partono dalla passeggiata di Loano per farvi ritorno passando sul lungomare.

Percorso di media lunghezza di circa 8 Km con dislivello positivo totale di 230 metri e tempo massimo di percorrenza 4h00' - Partenza alle ore 9,45.

Dalla zona di partenza sulla passeggiata a mare, il percorso transita nel centro storico e, superato l'ingresso del porto, prosegue per via Minniti, e via San Damiano fino alla fine della strada asfaltata. Da lì dopo pochi metri si svolta in una stradina vicinale che mano mano si stringe fino a diventare sentiero e poi terminare sulla strada del Costino di Monte Carmelo. Attraversata la strada e percorse poche decine di metri si prende una strada sterrata in lieve salita che si lascia poco dopo per un'altra che sale con più decisione con un paio di tornanti. Una volta in piano si prosegue e poco dopo si prende un sentiero sulla destra che ci collega al Sentiero Didattico (percorso n° 8 del VMRP). Si arriva al Colletto di Ranzi che è il giro di boa del nostro percorso e da lì si prosegue in discesa su una sterrata carrabile fino al bivio con via Castellari. Svolta a destra su strada asfaltata fino alla Chiesa dei SS Cosma e Damiano dove si può ammirare un bellissimo panorama. Prosegue in discesa fino alla Madonna della Mercedes e alla Madonna del Loreto, affianca il porto e raggiunge il molo, da dove, costeggiando la riva del mare, raggiunge l'arrivo. Il percorso si effettua in una sola tappa a velocità libera in un tempo limitato, ma calcolato con ampi margini per permettere a tutti di arrivare in

tranquillità, sia per coloro che intendono effettuare una passeggiata rilassante, sia per coloro che amano alternare il passo lento con un passo veloce. I partecipanti sono invitati al rispetto delle scelte di marcia di ognuno. L'ultima parte del tracciato è comune a tutte le gare di corsa competitiva; occorrerà fare attenzione ed inevitabilmente vi saranno altri partecipanti alla camminata e atleti che partecipano alle gare competitive che chiederanno il passo.

Art. 4) **PARTECIPAZIONE**

Il percorso è aperto a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no. Potranno essere iscritti anche i minori solo se accompagnati da un genitore o da un maggiorenne che dovrà firmare la manleva inserendo il proprio nome e grado di parentela.

Sono ammessi cani al seguito purchè tenuti al guinzaglio e siano rispettate leggi e regolamenti vigenti.

In ragione della contenuta distanza del percorso, della ridotta altimetria positiva e negativa e della tipologia del terreno, del tempo di percorrenza (circa 30 minuti a km), ai partecipanti non è richiesto il certificato per effettuare attività ludico motorie rilasciato dal proprio Medico.

Art. 5) **SEMI AUTO-SUFFICIENZA**

Presso la Chiesa dei Santi Cosma e Damiano, durante la fase di discesa, sarà possibile fare rifornimento di acqua presso la fontanella posta sul lato dell'edificio. Non saranno disponibili i bicchieri in plastica: per bere, i camminatori devono munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso.

Ogni camminatore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua e degli alimenti che gli saranno necessari per compiere l'intero tragitto.

Art. 6) **CONDIZIONI D'ISCRIZIONE**

Questo percorso comprende passaggi in bassa altitudine tra i 100 e 168 mt e le condizioni solitamente non sono disagiati. Non ci sono limitazioni specifiche per l'iscrizione. E' comunque consigliato avere un allenamento su distanze simili e una capacità reale d'autonomia personale.

Art. 7) **DOCUMENTO DI LIBERATORIA**

Per iscriversi è obbligatorio accettare in ogni sua parte il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' che troverete durante la fase di iscrizione. Per i minori: un genitore o un maggiorenne al ritiro del pettorale, o all'iscrizione se questa avviene presso il luogo di partenza, dovranno firmare la manleva inserendo il proprio nome e grado di parentela.

Art. 8) **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione può essere effettuata via internet sul sito <https://iscrizioni.wedosport.net/iscrizione.cfm?gara=56017>

dal 01-12-2023 e non oltre il 03-04-2024. Ci si potrà anche iscrivere il pomeriggio di sabato 6 dalle 15,00 alle 19,00 e domenica 7 dalle 7,00 alle 9,30, prima della partenza, dallo spazio orto Maccagli sulla passeggiata di Loano, corso Roma 150.

La lista degli iscritti sarà consultabile sul sito dal sito: https://iscrizioni.wedosport.net/lista_iscritti.cfm

Nel caso in cui il partecipante iscritto non fornisca la liberatoria in tempo utile, non potrà prendere parte alla manifestazione.

Art. 9) **QUOTA DI ISCRIZIONE:**

8 € per le iscrizioni ed il pagamento effettuati fino al 30-12-2023, **10 €** per le iscrizioni ed il pagamento effettuati fino al 03-04-2024 sul sito internet <https://iscrizioni.wedosport.net/iscrizione.cfm?gara=56017> **12 €** per le iscrizioni effettuate il sabato 6 e domenica 7 aprile 2023 .

Minori fino a 12 anni gratuito

Minori oltre i 12 anni **5 €**

Art. 10) **NUMERO MASSIMO CONCORRENTI**

Il numero limite di partecipanti ammessi alla dodicesima edizione è di **200** complessivi.

Art. 11) **ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CAMMINATA**

La partecipazione implica l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

Art. 12) **RIMBORSO QUOTE DI ISCRIZIONE**

Solo in caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore dell'ultimo momento, verrà restituito il 50% della quota d'iscrizione. In caso di grave infortunio dimostrato da un certificato medico, la direzione di corsa valuterà un eventuale rimborso del 50% della quota d'iscrizione.

Art. 13) **MATERIALE**

Premesso che la prova si svolge tra gli uliveti e le colline del primissimo entroterra dei Comuni di Loano e Pietra Ligure, dove ad inizio primavera non dovrebbero manifestarsi precipitazioni o comunque condizioni meteo particolarmente negative, l'organizzazione, per la sicurezza personale dei partecipanti, anche in base all'esperienza maturata nelle scorse edizioni, impone quanto di seguito:

con l'iscrizione ogni partecipante sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la manifestazione, pena l'estromissione.

Obbligatorio: (controlli alla partenza)

- Cappello o bandana/buff
- Marsupio o altro contenitore adatto all'uso
- Giacca antivento
- Bicchieri o altro contenitore personale adatto all'uso –
- Bottiglietta d'acqua o altro liquido energetico min. 500cc.
- Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione)

Consigliato:

- Minima riserva alimentare (una barretta energetica)

Art. 14) **PETTORALI e CHIP**

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni camminatore su presentazione di un documento d'identità con foto. Sul pettorale, che deve essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la manifestazione, non verrà stampato alcun numero progressivo, ma il pettorale, attraverso il chip, servirà ad identificare e rintracciare il camminatore in caso di necessità.

Prima dello start ogni camminatore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per attivare il chip; lo stesso all'arrivo.

Il pettorale è il lasciapassare necessario per accedere a navette ed aree di rifornimento.

Art. 15) **SACCHI CORRIDORI**

Tutto il materiale di ricambio dei camminatori dovrà essere lasciato nel proprio sacco zaino e potrà essere depositato la mattina di domenica 7 aprile dalle 5,30 alle 9,30 nello spazio orto Maccagli sulla passeggiata di Loano, corso Roma 150.

Art. 16) **SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA**

Ad ogni colle o punto in altitudine ed ad ogni cancello e ristoro, è stabilito un posto di chiamata di soccorso: questi posti sono collegati con la direzione di gara.

Saranno presenti sul territorio, ad intervalli di circa 5 km, ambulanze e PMA con medici e infermieri, oltre a volontari CRI specializzati (SMTS) e numerosi volontari del CAI, dell'Associazione Nazionale Carabinieri in Congedo, dell'ANA, dell'ARI e delle numerose associazioni cittadine.

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati.

I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo.

In caso di necessità, per delle ragioni che rientrino nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al soccorso in montagna ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero.

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno regolate secondo le norme vigenti.

Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

Art. 17) **PUNTI DI CONTROLLO CHIP**

1. Partenza - spazio Orto Maccagli, passeggiata di Loano.
2. Arrivo - spazio Orto Maccagli, passeggiata di Loano.

Art. 18) PUNTI DI RIFORMIMENTO

1. Chiesa S.S. Cosma e Damiano, fontanella acqua.

Art. 19) TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO

Il tempo massimo, considerate le distanze, è fissato in: 4h 00'

In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la manifestazione. E' previsto il servizio "scopa" effettuato da accompagnatori che seguiranno la camminata dietro all'ultimo partecipante.

Art. 20) ABBANDONI E RIENTRI

In caso di abbandono lungo il percorso, il partecipante è **obbligato a recarsi al più vicino posto di controllo/volontario/vedetta o aspettare il servizio scopa e comunicare il proprio abbandono** facendosi registrare: l'organizzazione si farà carico del suo rientro alla base di Loano. **In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del camminatore, ogni spesa derivante verrà addebitata al camminatore stesso.**

Art. 21) PENALITA' E SQUALIFICHE

Il personale appartenente all'organizzazione, alla partenza e sul percorso è abilitato a verificare il materiale obbligatorio e il rispetto dell'intero regolamento.

Art. 22) GIURIA

E' composta:

- dal direttore della manifestazione;
- da tutte le persone competenti designate dal direttore della manifestazione.

Art. 23) MODIFICHE DEL PERCORSO – ANNULLAMENTO DELLA MANIFESTAZIONE

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro, senza preavviso.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli, la partenza può essere posticipata di due ore al massimo; oltre, la camminata viene annullata.

Art. 24) ASSICURAZIONE

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

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei partecipanti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla manifestazione.

Al momento dell'iscrizione on-line per concludere la pratica, il camminatore deve sottoscrivere una liberatoria di assunzione di responsabilità.

Art. 25) DIPLOMA DI PARTECIPAZIONE E GADGET

Sarà disponibile on line sul sito wedosport.net un diploma per tutti i partecipanti che raggiungeranno il traguardo di Loano e che si faranno registrare all'arrivo.

Niente numeri, nessuna classifica, nessun premio. Ad ogni camminatore verrà consegnato un simpatico omaggio.

Art. 26) DIRITTI DI IMMAGINE

Con l'iscrizione, ogni partecipante rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la camminata, così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.