



CAI Loano

## REGOLAMENTO

Rev.1 del 28-01-2020

8° EDIZIONE – 29 MARZO 2020

CAMMINATE NON COMPETITIVE A PASSO LIBERO SU STRADE E SENTIERI DEL PRIMO ENTROTERRA

### Art. 1) **ETICA**

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

#### **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 ad associazioni benefiche. Il costo richiesto dagli organizzatori per la partecipazione rappresenta il contributo che ogni partecipante devolve ai "progetti benefici Maremontana 2020"

### Art. 2) **ORGANIZZAZIONE**

L'associazione Maremontana A.S.D. in collaborazione l'associazione umanitaria Find The Cure, il C.A.I. Loano e l'Assessorato allo Sport e Turismo del Comune di Loano, organizzano la ottava edizione della manifestazione con la partecipazione dei Comuni di Loano, Pietra Ligure e Giustenice.

### Art. 3) **PERCORSI**

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

**Camminata e non competitiva K14** - Percorso di media lunghezza di circa 14,34 Km con dislivello positivo totale di 666 metri e tempo massimo di 6h00' - Partenza alle ore 10,00.

Dalla zona di partenza sulla passeggiata a mare, il percorso transita nel centro storico e superato l'ingresso del porto prosegue per la Chiesa di SS Cosma e Damiano, raggiunge la frazione Verzi, il colletto sopra Verzi, fino a raggiungere la massima elevazione nei pressi del Colle delle Pere, prosegue in direzione mare scendendo da un'antico Sentiero del Fieno, passa per la Chiesa di S. Liberata a Ranzi, ritorna alla Chiesa dei SS Cosma e Damiano, Madonna della Mercede e 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 coloro che intendono effettuare una passeggiata rilassante, sia coloro che amano alternare il passo lento con un passo veloce e tratti di corsa leggera. I partecipanti sono invitati al rispetto delle scelte altrui. Inoltre, è importante ricordare che l'ultima parte del tracciato è comune a tutte le gare di corsa competitiva, ed inevitabilmente vi saranno atleti che chiederanno il passo.

**Family Run K7** - Percorso di media lunghezza di circa 7,4 Km con dislivello positivo totale di 173 metri e tempo massimo di 3h00' - Partenza alle ore 10,00.

Dalla zona di partenza sulla passeggiata a mare, il percorso transita nel centro storico e superato l'ingresso del porto prosegue per la Chiesa di SS Cosma e Damiano, raggiunge il bivio 5 alberi, dove finisce il percorso di

andata. Prosegue in direzione mare e ritorna alla Chiesa dei SS Cosma e Damiano, Madonna della Mercede e 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 coloro che intendono effettuare una passeggiata rilassante, sia coloro che amano alternare il passo lento con un passo veloce e tratti di corsa leggera. 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 atleti che chiederanno il passo.

#### **Art. 4) PARTECIPAZIONE**

I percorsi sono aperti 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 dei percorsi, della ridotta altimetria positiva e negativa e della tipologia del terreno, del tempo di percorrenza (25 minuti a km), ai partecipanti non è richiesto il certificato per effettuare attività ludico motorie rilasciato dal proprio Medico.

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

I posti di rifornimento saranno approvvigionati con bevande e cibo da consumare sul posto come indicato nel programma. Nei posti di ristoro non saranno disponibili i bicchieri in plastica, per bere i camminatori devono munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso.

Solo l'acqua naturale e sali minerali saranno destinati al riempimento delle borracce o dei camelback. 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 arrivare nel successivo posto di ristoro.

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

Questi percorsi comprendono passaggi in bassa altitudine tra i 100 e 376 mt. e le condizioni solitamente non sono disagiati. Non ci sono limitazioni specifiche per l'iscrizione ma il percorso K14 è consigliato a chi ha 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.

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

L'iscrizione può essere effettuata via internet sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/> dal 01-02-2020 e non oltre il 24 marzo 2020. Ci si potrà anche iscrivere il pomeriggio di sabato 28 dalle 15,00 alle 19,00 e domenica 29 dalle 7,00 alle 9,30 prima della partenza presso lo spazio Orto Maccagli sulla passeggiata di Loano.

La lista degli iscritti sarà consultabile sul sito dal sito [www.maremontana.it](http://www.maremontana.it) <http://iscrizioni.wedosport.net/>  
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:**

##### **Camminata e non competitiva K14**

10 € per le iscrizioni ed il pagamento effettuati fino al 24 marzo 2020 sul sito internet <http://iscrizioni.wedosport.net/>  
12 € per le iscrizioni effettuate il sabato 28 e domenica 29.

##### **Family Run K7**

5 € per le iscrizioni ed il pagamento effettuati fino al 24 marzo 2020 sul sito internet <http://iscrizioni.wedosport.net/>  
7 € per le iscrizioni effettuate il sabato 28 e domenica 29.

#### **Art. 10) NUMERO MASSIMO CONCORRENTI**

Il numero limite di partecipanti ammessi alla ottava edizione è di 400 (250+150) 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, Pietra Ligure e Giustenice dove ad inizio primavera non dovrebbero manifestarsi precipitazioni o comunque condizioni meteo particolarmente negative, l'organizzazione per la sicurezza personale dei partecipanti e 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
- Bicchiere 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 servirà ad identificare e rintracciare attraverso il chip, 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 lascia-passare necessario per accedere alle navette, aree di rifornimento, sale di cura e riposo, docce.

## Art. 15) **SACCHI CORRIDORI**

Tutto il materiale di ricambio dei camminatori dovrà essere lasciato nel proprio sacco zaino e potrà essere depositato la mattina della domenica 29 marzo dalle 5,30 alle 9,30 nel palazzetto dello sport di Via Matteotti regione Fej, oppure per chi si iscrive poco prima, presso la zona di partenza in Orto Maccagli sulla passeggiata di Loano.

## 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 siano 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) **K 14 - K7** Partenza - spazio Orto Maccagli, passeggiata di Loano.
- (2) **K 14** Borgata Chiesa, fraz. Verzi di Loano
- (3) **K 14 - K7** Arrivo - spazio Orto Maccagli, passeggiata di Loano.

#### Art. 18) **PUNTI DI RIFORNIMENTO**

- (1) Chiesa S.S. Cosma e Damiano, liquidi
- (2) Borgata Chiesa, fraz. Verzi di Loano, solidi e liquidi.

#### Art. 19) **TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO**

Il tempo massimo considerate le distanze è fissato in:

K14 6h 00'

K7 3h 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) **RIPOSO DOCCE**

E' possibile usufruire di una doccia nel palazzetto dello sport in Via Matteotti regione Fej, raggiungibile in circa 10 minuti a piedi dalla zona di arrivo.

#### Art. 21) **ABBANDONI E RIENTRI**

In caso di abbandono lungo il percorso, il partecipante è **obbligato a recarsi al più vicino posto di controllo o aspettare il servizio scopa, comunicare il proprio abbandono** facendosi registrare e 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. 22) **PENALITA' E SQUALIFICHE**

Dei controllori sul percorso sono abilitati a verificare il materiale obbligatorio e il rispetto dell'intero regolamento.

#### Art. 23) **GIURIA**

E' composta:

- Dal direttore della manifestazione
- Dal responsabile sul percorso
- Da tutte le persone competenti designate dal direttore della manifestazione

#### Art. 24) **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. 25) **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. 26) **DIPLOMA DI PARTECIPAZIONE E GADGET**

Sarà disponibile on line sul sito WEDOsport 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. 27) **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.