DOMENICA 18 - 11 - 2018 or 9:00

# 

CDS ed Individuale di corsa in Montagna



STAMURA

ASSOLUTION MASTER

S.E.F. STAMURA ANCONA



### PROGRAMMA ORARIO

Ore 08.00 - Ritrovo area antistante Hotel Monte Conero - Sirolo - Monteconero

Ore 09.00 - Ragazzi/e - Cadette km 1,500

Ore 09.30 - Pro/Sen M - MM35 MM40 - MM 45 - MM 50 - MM55 KM 12 (2 giri grandi)

Allievi km 5 (1 giro dedicato) Cadetti/Allieve km 3 (1 giro dedicato)

Ore 11,00 - Jun M - Jun/Pro/Sen F - Master D tutte le categorie - MM+60

PASSEGGIATA NON COMPETITIVA (1 giro grande - 6 Km)

Ore 12.00 - Premiazioni

ISCRIZIONI: sigma.strada@fidalmarche.com

SIROLO (AN)-MONTECONERO





## CDS ED INDIVIDUALE DI CORSA IN MONTAGNA ASSOLUTI - MASTER "3° EDIZIONE SENTIERI DEL CONERO"

#### SIROLO – MONTE CONERO

#### Domenica 18 Novembre 2018 - ore 09.00

La Fidal Marche indice e la Sef Stamura Ancona organizza il Campionato Regionale Individuale e di Società di Corsa in Montagna riservato alle categorie maschili e femminili Assolute e Master con gare di contorno giovanili.

#### **PROGRAMMA ORARIO**

#### Ritrovo alle 08.00 area antistante Hotel Monte Conero - Sirolo - Monte Conero

Ore 9.00 – Ragazzi / e - Cadette km 2 (1 giro arancione

Ore 09.30– Pro/Sen M – MM + 35–40-45-50-55 Km 12 (2 giri azzurri)

Allievi km 4,500 (1 giro rosso)
Allieve – Cadetti km 3 (1 giro giallo)

Ore 11.00 – Jun M - Jun/Pro/Sen F – MASTER DONNE - MM+60 km 6 (1 giro azzurro)

Passeggiata non competitiva km 6 (1 giro azzurro)

Ore 12.00 - Premiazioni

#### **INFORMAZIONI GENERALI**

La società Sef Stamura Ancona organizza una corsa in Montagna denominata "Sentieri del Conero" -  $2^{\circ}$  edizione Gara competitiva di corsa in Montagna con percorsi rispettivamente di km 2-3-4,500-6-12 km.

La gara si disputerà <u>Domenica 18 Novembre 2018</u>. Ritrovo alle 08.00, al parcheggio situato alla fine della strada che porta all'ex Convento dei Camaldolesi ora Monte Conero Hotel Sirolo.

#### **PARTECIPANTI**

Alla gara competitiva potranno partecipare gli atleti di società marchigiane in regola con il tesseramento Fidal per l'anno 2018.

#### **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore 24 di venerdi 16 novembre 2018, nella sezione on-line area riservata di ciascuna società o via e-mail a : sigma.strada@fidalmarche.com.

#### **TASSA GARE**

Euro 5 per tutte le categorie – Euro 2 per le categorie Ragazzi/Cadetti

#### **PARTENZA**

La gara si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica. La partenza avverrà vicino al piazzale del parcheggio. Sono previste tre partenze. Alle ore 09.00 partiranno le categorie promozionali Ragazzi/e e Cadette con altimetria lieve, Alle ore 09.30 Le categorie Promesse, Assolute Uomini e Master fino a SM 55 ed effettueranno due giri del percorso equivalenti a km 12, partirà inoltre la categoria allievi maschili che effettueranno un giro di km 4,500, e sempre contemporaneamente le categorie Allieve e Cadetti che effettueranno un giro di km 3. Alle ore 11.00 ultima gara in programma Jun/Pro/Sen Femminili, Master Donne, e SM 60 ed oltre e faranno un giro del percorso pari a km 6.

#### **PREMIAZIONI**

Verranno premiati con medaglie i primi 3 di ogni categoria sia maschile che femminile; inoltre al primo arrivato delle categorie assolute - promesse - juniores - allievi e master maschili e femminili verrà dato lo scudetto di campione regionale. Premio di partecipazione a tutti gli iscritti.

**PERCORSO ARANCIONE RAGAZZI/E - CADETTE KM 2 –** Anello circolare in lieve pendenza attorno alla Badia di San Pietro, arrivo in salita.

**PERCORSO GIALLO ALLIEVE - CADETTI KM 3 -** Alla partenza, dopo 300 metri di corsa su asfalto svolta a dx prendendo il sentiero che porterà a Pian dei Raggeti dove si girerà ancora a dx per tornare indietro su altro sentiero. Dopo altro bivio si procederà sul sentiero a dx che immette su stradone asfaltato che porterà all'arrivo. Giro da ripetere una volta.

**PERCORSO ROSSO** - **ALLIEVI KM 4,500** - Alla partenza, dopo 300 metri di corsa su asfalto svolta a dx prendendo il sentiero che porterà a Pian dei Raggeti dove, una volta arrivati e scesi pochi metri e si prenderà un ulteriore sentiero a dx per poi girare altre 2 volte a dx fino a ritornare a Pian dei Raggeti dove si tornerà indietro su altro sentiero. Dopo altro bivio si procederà sul sentiero a dx che immette su stradone asfaltato che porterà all'arrivo. Giro da ripetere una volta.

**PERCORSO AZZURRO** - Alla partenza, dopo 300 metri di corsa su asfalto svolta a dx prendendo il sentiero che porterà a Pian dei Raggeti, dove si girerà a sx e si scende. Dopo una zona scoperta si entra nel bosco e ad un crocevia si prende a dx. Si continua a scendere fino ad arrivare ad un altro crocevia. Qui inizia la salita che lentamente evitando tutti i bivi a dx e sx porterà gli atleti a Pian Grande. Una volta qui la salita si fa più ripida e stretta e dopo 200/300 metri si esce su uno stradone. Andare a dx e proseguire sino a intercettare un altro stradone asfaltato vicino a presidio militare. La strada diventerà discesa e porterà gli atleti al traguardo. Tutte le categorie femminili, gli Juniores maschili e i SM60 ed oltre faranno un giro lungo così come la passeggiata non competitiva. Le altre categorie ossia Promesse, Senior e SM35 SM40 – SM 45 – SM50 – SM55 faranno due giri di tale percorso.

#### SICUREZZA E CONTROLLO

Considerata la caratteristica del percorso, sentieri con terreno e presenza sassi, si consigliano scarpe da corsa in montagna/trail.

Sul percorso sarà presente personale addetto alle operazioni di sicurezza in contatto con il comitato organizzatore della gara. L'assistenza medica è assicurata con un'ambulanza presente alla partenza/arrivo e a metà percorso (Pian Grande) con fuoristrada del CNSAS con medico a bordo, mentre sul tracciato ci sarà personale addetto al primo soccorso. Alla fine della gara è previsto un servizio scopa che percorrerà interamente il tracciato per evitare che nessuno rimanga sul percorso.

#### **GIUDICI**

La regolarità della manifestazione sarà garantita dai giudici Fidal.

#### **RISTORI E POST GARA**

E' prevista un'area di ristoro in zona traguardo, con bicchieri di acqua ad ogni passaggio.

#### **RECLAMI**

Eventuali reclami potranno essere presentati all'organizzazione della corsa entro 30 minuti dalla pubblicazione ed esposizione dei risultati.

#### **DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'**

La partecipazione alla 3° edizione di corsa in montagna "Sentieri del Conero" comporta da parte del concorrente iscritto l'accettazione in tutte le sue parti e senza riserve, del presente regolamento. Con l'iscrizione ogni atleta dichiara di conoscere le caratteristiche del percorso e si impegna a rispettare questo regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile e penale per qualsiasi eventuale incidente per danni a persone o cose a lui derivati o da se causati, che possono verificarsi durante la manifestazione. L'atleta iscritto dichiara di aver attentamente letto e valutato il contenuto del presente documento e di aver compreso chiaramente il significato di ogni singolo punto al momento dell'iscrizione. L'atleta consente al trattamento dei dati personali ai sensi della legge n. 196/2003, ed autorizza l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento in occasione della partecipazione alla gara "2° sentieri del Conero".

#### ETICA DELLA CORSA IN MONTAGNA

Chi pratica la corsa in montagna, oltre a praticare attività sportiva crede e rispetta valori importanti che costituiscono l'etica dello sport.

#### IL RISPETTO DEL PARCO NATURALE DL MONTE CONERO

Non è consentito:

- 1 abbandonare rifiuti di qualsiasi genere, ivi compresi quelli di origine organica.
- 2 raccogliere o danneggiare fossili, rocce e minerali, nonché specie animali e vegetali, fatta salva la raccolta di funghi e di prodotti del bosco, nel rispetto della normativa vigente.
- 3 tagliare i sentieri lungo i ghiaioni, nonché lungo le praterie soggette a fenomeni di degrado o di erosione del suolo.

E' vietato produrre rumori inutili e molesti, quali schiamazzi e l'utilizzo di riproduttori sonori, altoparlanti e segnalatori acustici.

#### IL RISPETTO DELLE PERSONE

Rispettare se stessi: niente inganni né prima né durante la corsa.

Rispettare gli altri corridori: prestare assistenza ad altro corridore in difficoltà se siete soli e lontani da personale addetto alla sicurezza. Rispettare i volontari che partecipano anch'essi al piacere di esserci.

#### IL RISPETTO DELLA NATURA

Rispettare la fauna e la flora non gettando rifiuti.

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

