

**DOMENICA
18 NOVEMBRE
2018**

8^a Edizione

**MEZZOMERICO
FOREST
RACE**



Proloco Mezzomerico



**Approvazione FIDAL
n°437/TRAIL/2018**

IL TRAIL DI MEZZOMERICO

26KM TRAIL
± 350m dsl

**Competitiva (valevole per il titolo
provinciale TRAIL-FIDAL Novara)**

14KM TRAIL
± 150m dsl

Non competitiva

**Percorsi interamente tracciati tra boschi e vigneti
Ammessi praticanti di nordic walking**

Campo Sportivo di Mezzomerico (NO)

- Partenza 26 km ore 9.00
- Partenza 14 km ore 9.20

Chiusura anticipata a 800 iscritti

- 15€ per la 26km + 5€ oltre il 31/10
- 10€ per la 14km + 5€ oltre il 31/10

Pacco gara - Cronometraggio WEDOSPORT - Ristori

**Certificato medico in corso di validità per l'attività
agonistica richiesto solo per la 26km**

SALAMELLA E BIRRA PER TUTTI

**Iscrizione e regolamento su:
www.prolocomezzomerico.it**



mezzomericoforestrace



mezzomericoforestrace

Art.1 Organizzazione e Percorso

La **ProLoco di Mezzomerico**, il **Comitato Provinciale Fidal Novara** e la **Società podistica BELLIRUN** organizzano una manifestazione podistica con possibilità di scelta fra 2 distanze : **26KM** e **14KM** denominata **MEZZOMERICO FOREST RACE - il Trail di Mezzomerico**.

- **26 KM competitiva riservata ai tesserati FIDAL - E.P.S. o possessori di RUN CARD.**
- **26 KM non competitiva aperta a tutti**
- **14 KM non competitiva aperta a tutti**

La manifestazione è regolarmente riconosciuta da FIDAL e AICS . Autorizzazione C.P. FIDAL NOVARA approvazione n. 437/trail/2018 (1° Mezzomerico Forest Race - km 26- valida per titolo provinciale Fidal di trail)

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 su www.prolocomezzomerico.it accedendo alla **sezione FOREST RACE**

Le iscrizioni saranno chiuse anticipatamente al raggiungimento di 800 iscritti.

PAGAMENTO della quota di iscrizione può essere fatto tramite:

- **Carta di Credito o PAYPAL** sul sito WEDOSPORT dopo la procedura di iscrizione

- **Bonifico bancario** indirizzato a **ProlocoMezzomerico**

IBAN IT27 R076 0110 1000 0003 1684 285 indicando nella causale il nome del concorrente ed il tipo di gara 14K o 26K (*inviando ricevuta a info@prolocomezzomerico.it*)

- **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 (*inviando ricevuta a info@prolocomezzomerico.it*)

- **Contanti** presso il bar/osteria **BARLAFUS** a Mezzomerico Via s.Maria

- **Contanti** presso il bar/osteria **LA BETTOLA 2.0** a Pombia strada statale 32 (*zona zoo-safari*)

Quote di iscrizione :

- **26K** (con pacco gara)**15€** dopo il 31/10 maggioraz.di 5 €
- **14K** (con pacco gara)**10€** dopo il 31/10 maggioraz.di 5 €

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 . Il certificato può essere caricato sul sito WEDOSPORT in fase di iscrizione , oppure inviato a info@prolocomezzomerico.it , oppure presentato al ritiro pettorale.

Per la **14 KM non competitiva**, la volontaria iscrizione e partecipazione alla manifestazione è considerata come tacita dichiarazione di idoneità fisica all'attività sportiva amatoriale non competitiva. Normativa vigente in materia di tutela sanitaria per attività non competitiva. (D.M. del 24/04/2013 e successivo D.L. 69 DEL 21/06/2013 e del D.M. dell'8/8/2014)

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 per tutti-**

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 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, MAGLIETTA TECNICA + BUONO BIRRA & SALAMELLA

L'iscrizione alla 14K da diritto al pacco gara contenente pettorale, chip, MAGLIETTA TECNICA + BUONO BIRRA & SALAMELLA

Sarà possibile ritirare il pacco gara SABATO 17/11/18 PRESSO campo sportivo di Mezzomerico dalle ore 15 alle ore 17 e domenica dalle ore 7.00.

Premi ai primi 3 uomini e le prime 3 donne della classifica generale.

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

Per i tesserati FIDAL si stileranno apposite classifiche per categoria solo per la 26 km COMPETITIVA- valide per il Campionato Provinciale FIDAL -disciplina TRAIL-

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 mezz'ora dall'esposizione delle classifiche.