

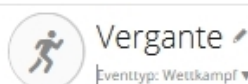
# QUADRORTATHON – 2/3/4/5 giugno



V EDIZIONE. LAGO D'ORTA . LIDO DI GOZZANO.



**4 Ultramaratone 43 Km (circa) IN 4 GIORNI,**  
**4 Gara breve 10 km (circa) IN 4 GIORNI,**  
**4 Gran fondo 21 Km (circa) IN 4 GIORNI.**  
**Ma volendo anche una sola!**  
**Ore 8 partenza e arrivo dal Lido di Gozzano**



Vergante

Fentyty: Wettkampf Strecken: -- Ausrüstung: 1

42.14 km

Distanz

5:06:35

Zeit

7:16 min/km

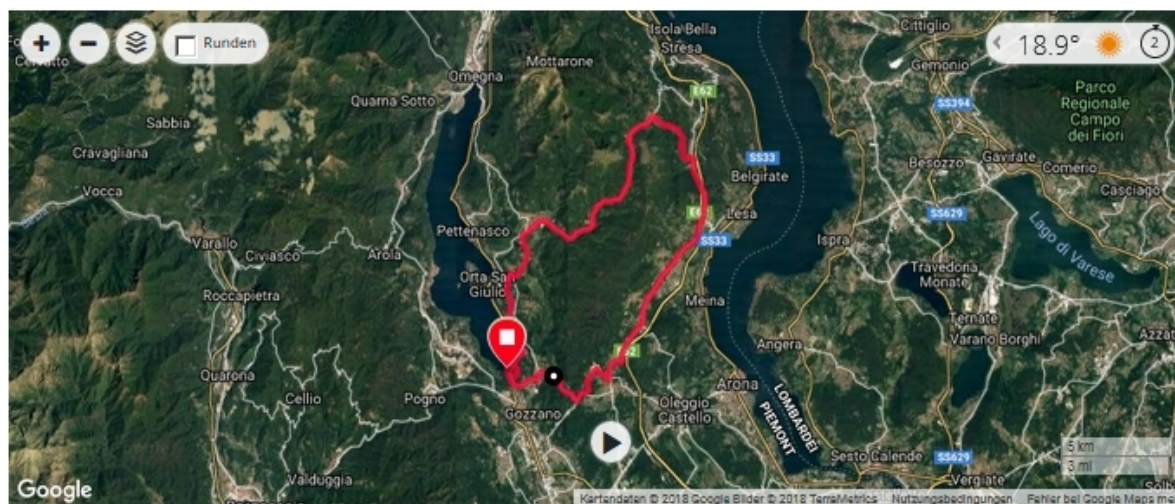
Ø Pace

1,122 m

Positiver Höhenunterschied

3,760 C

Kalorien



Über Zeit

Anpassen

Höhe



**2 giugno Gara del Vergante. KM 42.500 dislivello +m. 1.122. Partenza da Gozzano, si risale la valle della Agogna fino ad Inverio. Giro di Boa della Gara breve. Da qui si arriva nell'alto Vergante (Giro di Boa Gran Fondo) una splendida balconata sul Lago Maggiore stando in quota per strade bianche nel bosco fino sopra Gignese il paese degli Ombrelli punto più alto a 700 metri (fine Gran Fondo). Una lunga discesa in una Valle Solitaria ricca di torrenti porta a Sovazza e Armeno, per poi ridiscendere a Gozzano.**



# Mottarone

Eventtyp: Wettkampf Strecken: -- Ausrüstung: 1

42.04 km

Distanz

5:13:29

Zeit

7:27 min/km

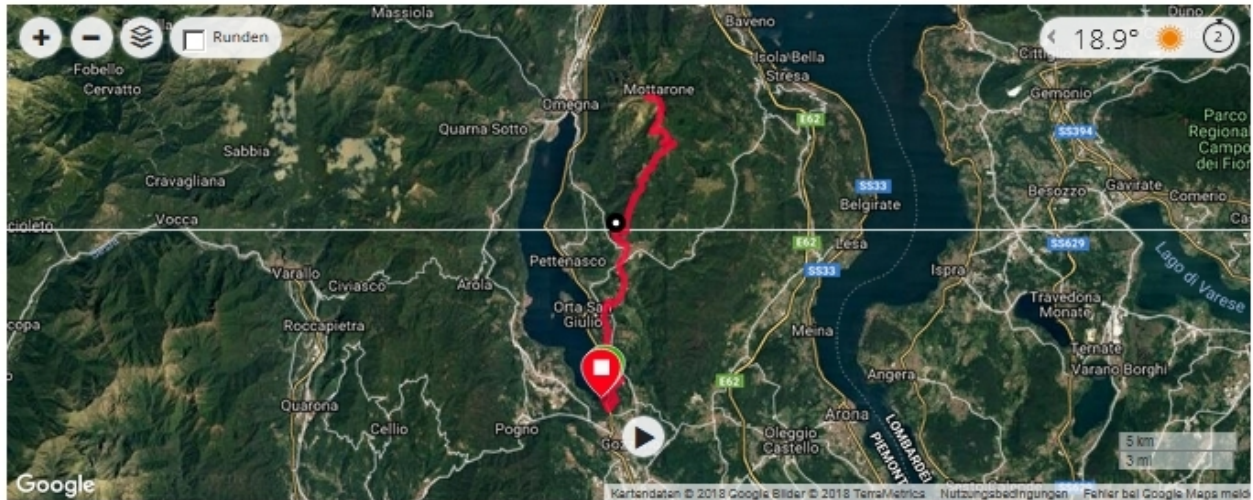
Pace

1,178 m

Positiver Höhenunterschied

3,685 C

Kalorien



Über Zeit

Anpassen

Höhe



**3 Gara del Mottarone. Km 42.195 dislivello +m. 1.178. Partenza da Gozzano. Salita da Vacciago, Madonna della Boccia balcone sul Lago. (giro di boa della Gara breve). Si attraversano i caratteristici paesini di Miasino ed Armeno (Giro di Boa della Granfondo. Poi si attacca la salita al Mottarone dalla cui sommità si gode la vista di sette laghi: Orta, Maggiore, Mergozzo, Varese, Besozzo, Comabbio, Monate e Biandronno. (Arrivo della Granfondo) Ritorno sullo stesso percorso fino al traguardo di Gozzano.**



# Madonna del Sasso

Eventtyp: Wettkampf Strecken: -- Ausrüstung: 1

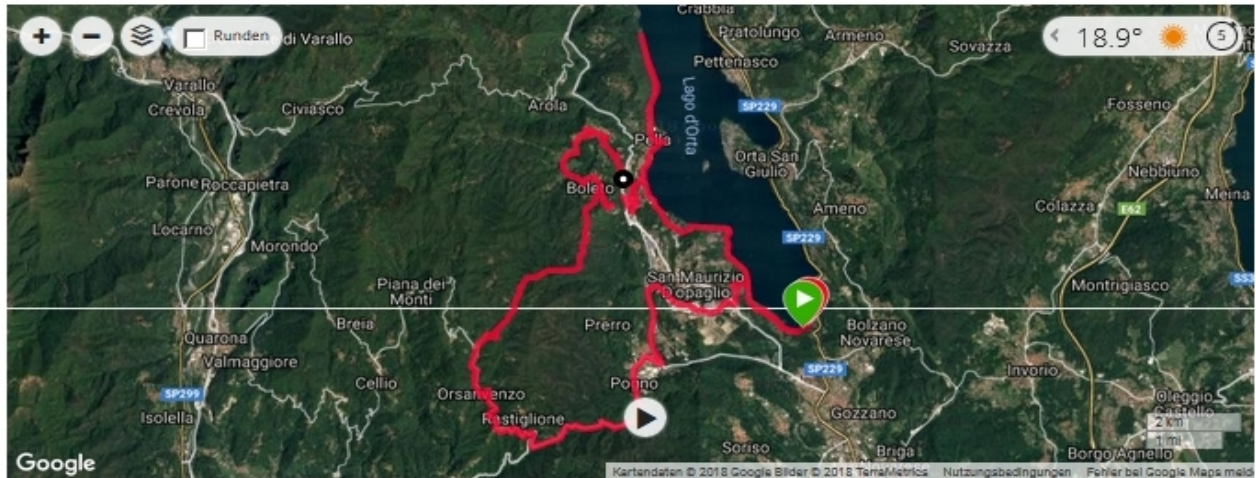
43.27 km  
Distanz

5:06:29  
Zeit

7:05 min/km  
Pace

739 m  
Positiver Höhenunterschied

4,026 C  
Kalorien



Über Zeit

Anpassen

Höhe



**4 giugno Gara. Maratona della Madonna del Sasso km. 42.400 dislivello +m.739, Partirà da Gozzano e salirà a Pugno (Giro di Boa della Gara breve). Si salirà in Val Sesia attraverso il passo della Cremosina (Giro di boa della Granfondo). Poi dolcemente fino a Valpiana in un silenzioso bosco di Larici arriva fino alla Madonna del Sasso la rupe da cui si domina tutto il Lago. Si scenderà attraverso Boleto il paese dei Porcini (Boletus Edulis) a Pella e poi tutta sul Lago fin quasi a Ronco in omaggio alle 10in10, e ritorno a Gozzano. Alle 19,30 Party al Ristorante del Lido di Gozzano. Costo 20 €**



## Giro del Lago

Eventtyp: Wettkampf Strecken: -- Ausrüstung: 1

41.04 km

Distanz

4:23:46

Zeit

6:26 min/km

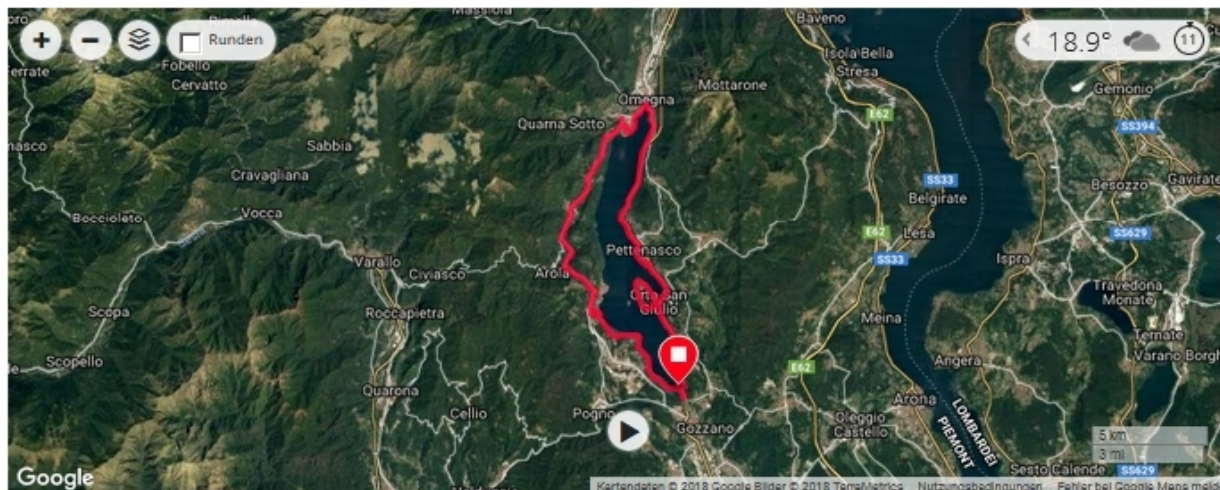
Pace

354 m

Positiver Höhenunterschied

4,061 C

Kalorien



Über Zeit ▾

Anpassen ▾

Höhe



5 giugno Gara Giro del Lago d'Orta. Km 42, 950 dislivello +m. 350. Giro completo del Lago d'Orta partendo da Gozzano in senso antiorario. A Orta si passa davanti al Ristorante di Cannavacciuolo (giro di Boa Gara breve) Periplo del promontorio di Orta, Imolo (Giro di boa della Granfondo). Lungolago di Pettenasco e Omegna. Bagnella. Salita panoramica a Nonio e Cesara. Quindi discesa a Pella fino ad arrivare a Gozzano. Party finale sulla Spiaggia alle 16:00 con premiazioni dei Finisher delle 4 giornate

**PARTENZA E ARRIVO DAL LIDO DI GOZZANO (NO), ITALIA. Tempo limite: 8.00 ore -. Percorso: su 100% su strade asfaltate e 20% strade bianche, ; GARA IN AUTOSUFFICENZA: punti acqua ogni 5 km.**

# DISPOSITIVO TECNICO-ORGANIZZATIVO

QUADRORTATHLON

Dal 8 al 10 luglio 2022

(approvazione Fidal Piemonte n. 185/ultramaratona/2022 )

**Nome manifestazione:** V edizione Quadrortathlon

**Società organizzatrice:** TO285 – ASD Orta 10 in 10

**Responsabile Organizzativo:** Paolo Gino – 340 8582060

**Approvazione:** Fidal n° 185/ultramaratona/2022

**Data:** dal 2 al 5 giugno 2022 compresi

**Distanze:** Gara breve 10 Km circa – Granfondo 20 Km circa – Ultramaratona 43 Km circa

**Tipo di gara:** sezione competitiva – sezione non competitiva

**Orario partenza gare:** Tutte le distanze prenderanno il via alle ore 09.00

**Partenza:** Gozzano

**Arrivo:** Maratona Gozzano

**Ritiro pettorali:** Ogni mattina delle date dell'evento a partire dalle ore 07.00 in zona partenza

**Tempo limite:** 8h

## **Disposizioni in ordine all'emergenza covid**

Saranno rispettate le norme inerenti la prevenzione COVID emanate dalla FIDAL.

### 1) ORGANIZZAZIONE

L' Associazione Sportiva Dilettantistica Orta 10 in 10

ORGANIZZA: **QUADRORTALHON**

- gara con tre traguardi: traguardo sulla distanza dei 10 Km circa – traguardo sulla distanza dei 20 Km circa – traguardo sulla distanza dei 44 Km circa

**Responsabile organizzazione: Paolo Gino (340 4525911)**

### 2) QUOTA DI ISCRIZIONE E DISTANZE

Gara breve 10 Km circa - 10 euro

Gara 20 Km circa - 25 euro

Gara sulla distanza dei 44 Km circa 35 euro

*Sulle suddette quote ai soci del Club Super Marathon Italia è riservato uno sconto di 5 euro ad esclusione della gara breve*

### 3) PARTECIPAZIONE:

In base a quanto previsto dalle "Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni Non Stadia" emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone da 20 anni in poi (millesimo d'età) in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti tesserati per il 2022 per società affiliate alla FIDAL
- Atleti italiani e stranieri in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere) e Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di Runcard-EPS, limitatamente alle persone da 20 anni in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato, anche digitalmente, alle società organizzatrici di ciascuna manifestazione.

Atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia in possesso di tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla World Athletics. All'atto dell'iscrizione dovranno in alternativa presentare l'autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla World Athletics. L'autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale.

I partecipanti iscritti alle sezioni non competitive, dovranno esibire certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità.

**Le iscrizioni saranno filtrate attraverso gli archivi Fidal.**

### 4) MODALITA' di ISCRIZIONE

Tramite sito ICROn ([www.icron.it](http://www.icron.it))

### 5) LUOGO DI SVOLGIMENTO E MODALITA' DI GARA

La gara si svolgerà a Gozzano (NO) su quattro diversi tracciati meglio descritti nelle pagine precedenti.

## **Partenze**

Le partenze avverranno tutte al medesimo orario con le seguenti procedure:

- a) Gli speakers chiameranno gli atleti mezzora circa prima dell'orario di partenza
- b) all'area di partenza possono accedere esclusivamente: atleti, giudici Fidal, Cronometristi e staff organizzativo;

## **Durante la gara**

Si invitano gli atleti e gli assistenti ad adottare buoni comportamenti (come ad esempio il divieto di sputare e di abbandonare rifiuti e materiali lungo il circuito)

### 6) AGENDA e PROGRAMMA ORARIO

**Tutte le distanze** – Ritrovo ogni mattina a far data dal 2 giugno 2022 e fino al 5 giugno 2022 compresi, ore 7,30 apertura c/o Marathon Village

**PARTENZE: ORE 08.00**

### 7) RITIRO PETTORALE

Il giorno della gara sarà possibile ritirare:

pettorale

spille di sicurezza

microchip (al termine della gara i microchip dovranno essere restituiti )

### 8) STRUTTURA ORGANIZZATIVA

Segreteria-Organizzativa ASD Orta 10 in 10 (per informazioni,risultati,reclami,ecc.)

Giuria d'Appello GGG FIDAL (Gruppo Giudici gara della Federazione Italiana di Atletica Leggera)

Giudice di controllo in zona partenza/arrivo

### 9) MISURAZIONE RISULTATO

Attraverso l'uso di chip (servizio a cura di DREAMCRONO).

### 10) AGGIORNAMENTO RISULTATI

Presso la Segreteria Organizzativa e nell'area di partenza/arrivo, sarà disponibile l'aggiornamento dei risultati parziali e finali di ciascun atleta.

### 11) DIREZIONE DI CORSA

Nessun cambio di direzione

### 12) SERVIZI DURANTE LA GARA

Assistenza medica, **GARA IN AUTOSUFFICENZA**: punti acqua ogni 5 km

### 13) PREMI

**Ogni giorno verranno premiati i primi tre classificati assoluti M/F con premio artistico**

**Al termine dei tre giorni, verranno premiati/e tutti/e i finisher**

**Tutti i partecipanti a qualsiasi distanza sia gli iscritti a tutte, sia quelli iscritti alle singole gare, riceveranno ogni giorno un originale medaglia.**

**Non è previsto pacco gara**

#### 14) VARIE

L'abbigliamento deve essere conforme a quanto previsto dalla regola 18 del R.T. Internazionale (comma 13-14-15-16).

E' consentito il cambio di indumenti durante la gara, con l'obbligo di mantenere ben esposti i numeri di gara.

Il Medico di Servizio può imporre, qualora ne ravvisi la necessità, il ritiro dell'atleta. E' esclusa ogni forma di accompagnamento, pena la squalifica.

Il personale di assistenza dell'atleta non potrà sostare sul percorso, se non per il tempo necessario ai rifornimenti (purché nell'apposita area), al cambio di indumenti, allo spugnaggio, e alle altre operazioni prettamente di assistenza; è esclusa ogni forma di accompagnamento, pena la squalifica.

Non è obbligatorio dare strada in caso di sorpasso. Non si può correre appaiati.

La sosta di riposo è ammessa solo presso la tenda dell'Organizzazione situata nella zona di neutralizzazione

L'abbandono del percorso è ammesso solo nella zona di neutralizzazione (per il rifornimento, per la sosta di riposo per servizi WC), nella zona riservata alle cure mediche e nel postomassaggi. L'abbandono del percorso per altre cause non ammesse comporterà la squalifica.

#### 15) RESTITUZIONE MICROCHIP

Al termine della gara, i microchip dovranno essere restituiti alla segreteria Organizzativa

#### 16) RECLAMI

I reclami vanno presentati in prima istanza, verbalmente alla giuria d'arrivo e in seconda istanza, per iscritto, al Giudice d'Appello entro 30' dalla pubblicazione dei risultati accompagnati dalla tassa di €. 100, restituibile in caso di accettazione del reclamo.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento, sono valide le norme Fidal Ultramaratona.

**Il Responsabile Paolo Francesco Gino**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Gino P. Gino', is written over a horizontal line.