

Ciaminada Nonesa 2015

Programma e regolamento - 5^a edizione

Lo Sci Club Fondisti Alta Val di Non, con la collaborazione del Comune di Sarnonico, organizza la 5^a edizione della Ciaminada Nonesa. La manifestazione, valida come Campionato Provinciale CSI di maratonina, si svolgerà il giorno 18 ottobre 2015. Questo documento costituisce il programma e regolamento ufficiale della manifestazione.

Indice

1	Ciaminada Nonesa (mezza maratona)	2
1.1	Partenza e arrivo	2
1.2	Categorie	2
1.3	Partecipazione	2
1.4	Iscrizioni	2
1.5	Percorso	3
1.6	Pranzi e ristori	3
1.7	Premi	3
1.8	Spogliatoi e docce	3
1.9	Parcheggi	3
1.10	Assistenza	4
1.11	Contatti	4
2	Ciaminada Nonesa Nordic Walking	5
2.1	Partenza e arrivo	5
2.2	Partecipazione	5
2.3	Iscrizioni	5
2.4	Percorso	6
2.5	Pranzi e ristori	6
2.6	Spogliatoi e docce	6
2.7	Parcheggi	6
2.8	Noleggio bastioni	7
2.9	Assistenza	7
2.10	Contatti	7

1 Ciaminada Nonesa (mezza maratona)

La Ciaminada Nonesa (mezza maratona) è una gara **competitiva** CSI di 21,097 km per gli adulti, per le categorie Allievi e Junior (maschili e femminili), la distanza da coprire è ridotta a 10 km.

1.1 Partenza e arrivo

La partenza della gara è presso il Centro Sportivo di Sarnonico per i 21,097 km; Allievi Junior partono invece all'intersezione via Italia/SS 43 della Mendola, sempre nel Comune di Sarnonico. Ritrovo per tutti a partire dalle 8:30 al Centro Sportivo di Sarnonico, ritiro del pettorale entro le 9:30, partenza alle 10:00. Il tempo massimo per concludere la gara è di 3 ore e 30 minuti.

1.2 Categorie

Le categorie (maschili e femminili) sono le seguenti, secondo il regolamento del CSI: Allievi (1998-99), Junior (1996-1997), Senior (1980-1995), Amatori A (1970-1979), Amatori B (1960-1969), Veterani (1959 e precedenti). Tutti saranno classificati ed eventualmente premiati, *ma titolo di Campione Provinciale CSI sarà attribuito solo a chi iscritto con tessera CSI del Comitato di Trento*.

1.3 Partecipazione

La partecipazione, per il percorso 21,097 km, è aperta a tutti coloro che abbiano compiuto il 18° anno d'età al 19 ottobre 2014 in possesso del certificato medico alla pratica sportiva a livello agonistico ai sensi del D.M. 10.02.82. Tale certificazione deve essere valida alla data della gara e deve essere esibita al ritiro del pettorale. Ogni atleta prende atto che la gara richiede impegno fisico e solleva gli organizzatori da ogni responsabilità per danni a persone, cose o animali che potessero verificarsi prima, durante e dopo la gara. Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono le norme del CSI.

1.4 Iscrizioni

Le iscrizioni sono on-line sul sito ufficiale www.ciaminadanonesa.it, entro le ore 20 del 16 ottobre 2015. Quota di partecipazione per ciascun atleta è di 15 € da versare tramite bonifico bancario intestato a:

Cassa Rurale Novella e Alta Anaunia Scparl B.C.C.

Piazza S. Giovanni 9, 38013 Fondo (TN)

IBAN: IT 94 A 08200 34610 000007001788

Beneficiario: Sci Club Fondisti Alta Val di Non

Causale: iscrizione alla Ciaminada Nonesa 2015 [corsa] (indicare nome e cognome).

L'organizzazione si riserva di accettare iscrizioni domenica 18 ottobre fino a 30 minuti prima della partenza, con una maggiorazione di 5 €, ma solo in casi eccezionali. Per

motivi organizzativi il numero massimo degli iscritti è fissato a 350 atleti. Il comitato organizzatore si riserva di modificare tale numero ove ci siano le possibilità organizzative.

L'iscrizione dà diritto ai ristori, al premio di partecipazione e al pranzo (pasta party) dopo l'arrivo.

1.5 Percorso

Sarnonico – Fondo (Lago Smeraldo - Palestra di roccia) – Malosco – Ronzone – Cavareno – Amblar – Romeno – Sarnonico (segnato in rosso). Le caratteristiche del percorso sono molteplici: asfalto (pista ciclabile), sentieri boschivi, strade forestali, prati.



1.6 Pranzi e ristori

Pranzo a partire dalle 12.30 al Centro Sportivo di Sarnonico presso l'arrivo. Saranno presenti 5 ristori lungo il percorso, indicativamente al km 4 (Lago Smeraldo), al km 8 (Malosco), al km 11 (Ronzone), al km 14 (Cavareno, Tennis Halle) al km 17,5 (Romeno).

1.7 Premi

La premiazione si svolgerà dopo pranzo nel primo pomeriggio. Saranno premiati i primi tre assoluti maschili e femminili, i primi tre classificati di ogni categoria maschile e femminile. Il titolo di Campione Provinciale CSI di maratona in ogni categoria verrà assegnato a chi iscritto con tessera del CSI comitato di Trento.

1.8 Spogliatoi e docce

Sono a disposizione spogliatoi e docce nei pressi della partenza/arrivo.

1.9 Parcheggi

Sono presenti parcheggi al Centro Sportivo di Sarnonico secondo le indicazioni dei vigili del fuoco.

1.10 Assistenza

Un adeguato servizio sanitario sarà presente lungo il percorso con la presenza di un medico e dell'ambulanza.

1.11 Contatti

Per qualsiasi informazione consultare il sito ufficiale **www.ciaminadanonesa.it**, scrivere a **ciaminada@gmail.com** o chiamare il numero **+39 334 2295326**.

2 Ciaminada Nonesa Nordic Walking

La Ciaminada Nonesa Nordic Walking, seconda edizione, è inserita quest'anno nel circuito Nordic Walking in tour di cui rappresenta l'ultima tappa. La federazione di riferimento è l'AICS (Associazione Italiana Cultura e Sport) che ha fissato un proprio regolamento, si veda a questo proposito il sito . È prevista la partecipazione in forma competitiva e in forma non competitiva.

Il percorso Nordic Walking. ricalca nella prima parte quello della Mezza Maratona fino a Ronzone. All'altezza di Ronzone i partecipanti devieranno in discesa per raggiungere il Centro Sportivo di Saronico dove è posto l'arrivo.

2.1 Partenza e arrivo

Partenza e arrivo presso il Centro Sportivo di Saronico. Ritrovo alle ore 8:30, ritiro pettorale entro le ore 9:30, partenza alle ore 10:15 con bastoni da Nordic Walking.

2.2 Partecipazione

La partecipazione è aperta a tutti coloro che abbiano compiuto il 18° anno di età al 18 ottobre 2015. Tutti gli iscritti devono essere autosufficienti e adeguatamente preparati per escursioni in montagna nonché muniti di abbigliamento adatto alle condizioni meteorologiche della giornata.

Per quanto riguarda la parte non competitiva, l'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che potrebbero accadere prima, durante e dopo la manifestazione. Ogni partecipante deve provvedere personalmente alla propria assicurazione. L'organizzazione considera con l'iscrizione la piena idoneità fisica dei partecipanti, con osservanza delle normative di legge prevista dal D.M. 28/02/1983 inerente la tutela sanitaria non competitiva. Pertanto gli organizzatori, pur avendo cura della manifestazione, declinano ogni responsabilità per eventuali danni a cose e/o persone che potessero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione.

L'escursionista è tenuto a rispettare il codice della strada (art.190) ed è responsabile in tutto del proprio comportamento. È vietato lasciare qualsiasi tipo di rifiuto lungo il percorso.

La corsa è vietata. Non si accettano reclami di alcun genere considerato l'aspetto non competitivo.

2.3 Iscrizioni

Le iscrizioni sono on-line al sito www.ciaminadanonesa.it, entro le ore 20 del 16 ottobre 2015. La quota di partecipazione per ciascun atleta è di 15 € da versare tramite bonifico bancario intestato a:

*Cassa Rurale Novella e Alta Anaunia Scparl B.C.C.
Piazza S. Giovanni 9, 38013 Fondo (TN)
IBAN: IT 94 A 08200 34610 000007001788
Beneficiario: Sci Club Fondisti Alta Val di Non
Causale: iscrizione alla Ciaminada Nonesa 2015 [nordic] (indicare nome e cognome).*

L'organizzazione si riserva di accettare iscrizioni domenica 18 ottobre fino a 30 minuti prima della partenza con una maggiorazione di 5 €.

L'iscrizione da diritto ai ristoranti, al premio di partecipazione, al pranzo (pasta party) dopo l'arrivo e all'assistenza di istruttori qualificati che daranno consigli sulla tecnica a quanti vorranno avvicinarsi alla disciplina del Nordic Walking.

2.4 Percorso

La Ciaminada Nonesa Nordic Walking parte da Sarnonico e segue il percorso della mezza maratona: Sarnonico – Fondo (Lago Smeraldo - Palestra di roccia) – Malosco – Ronzone – Sarnonico (prima parte in rosso, ultimo tratto in giallo):



2.5 Pranzi e ristoranti

Pranzo a partire dalle 12.30 nel tendone presso l'arrivo. Saranno presenti 2 ristoranti lungo il percorso: al km 3,50 presso il Lago Smeraldo, al km 8,50 a Malosco.

2.6 Spogliatoi e docce

Sono a disposizione spogliatoi e docce nei pressi della partenza/arrivo.

2.7 Parcheggi

Sono presenti parcheggio nei pressi del Centro Sportivo di Sarnonico, secondo le indicazioni dei vigili del fuoco.

2.8 Noleggio bastioni

Sarà possibile noleggiare bastoni da Nordic Walking dietro presentazione di un documento di identità (fino ad esaurimento scorte).

2.9 Assistenza

Un adeguato servizio sanitario sarà presente lungo il percorso con la presenza di un medico e dell'ambulanza.

2.10 Contatti

Per informazioni dettagliate sulla disciplina del Nordic Walking contattare Paola Pasotto all'indirizzo e-mail **nordic@ciaminadanonesa.it**.

Per qualsiasi altra informazione consultare il sito ufficiale **www.ciaminadanonesa.it**, scrivere a **ciaminada@gmail.com** o chiamare il **+39 334 2295326**. Per il regolamento Nordic Walking in Tour consultare il sito ufficiale .