



Regolamento 36^ Maratona

- 1) La Maratona della Valle Intrasca è una gara a squadre di due persone; è ammessa l'iscrizione di un terzo concorrente di riserva che potrà sostituire alla partenza un componente della propria squadra in caso di impedimento.
- 2) La partecipazione è a coppie: maschili, femminili e miste. Non è consentita la partecipazione individuale. Ogni coppia deve partire insieme ed insieme transitare ai posti di controllo e al traguardo, pena il non inserimento in classifica; lungo il percorso la distanza tra i due componenti della squadra non dovrà superare i 50 m.
Si rammenta che lo spirito della manifestazione è quello di effettuare tutto il percorso in coppia. Dei due componenti la squadra, uno assumerà la funzione di capo-squadra e sarà responsabile della condotta di gara della propria squadra.
- 3) Saranno stilate una classifica assoluta, una femminile, una mista.
- 4) La Maratona è aperta ad atleti che abbiano compiuto i 18 anni e che siano in possesso del certificato medico di idoneità agli sport agonistici valido alla data della manifestazione.
- 5) La gara si svolge principalmente su sentieri di montagna, lungo un percorso impegnativo con salite e discese, per il quale sono richiesti un'adeguata preparazione fisica, adeguate calzature ed abbigliamento (è raccomandato l'uso di K-way e guanti in caso di maltempo).
- 6) Il pettorale deve essere esposto e ben visibile durante lo svolgimento della Maratona.
- 7) Il ritrovo è previsto dalle ore 6.30 in Piazza Ranzoni a Intra.
- 8) Partenza in linea, prevista per le ore 8.00, con qualunque tempo (l'appello degli atleti è fissato alle ore 7,45)
- 9) La gara si svolge lungo un percorso di 32,6 Km, con dislivello totale di 1501 m; è obbligatorio seguire a vista la segnaletica predisposta e mantenersi sulla traccia segnata. Sono previsti posti di controllo (vedi planimetria percorso); il mancato passaggio ad uno di questi comporta la squalifica della coppia.
- 10) Tempo massimo: h 7 Cancelli orario al Rifugio del Piancavallone: h 5 dall'orario di partenza (chi non transita entro il tempo massimo previsto sarà squalificato).
- 11) L'eventuale ritiro dalla gara deve essere comunicato dagli atleti agli organizzatori al primo posto di controllo disponibile. Lungo il percorso saranno presenti ispettori di gara e controlli con funzione di sorveglianza cui devono sottostare tutti i concorrenti.
- 12) In caso di abbandono gli atleti sono tenuti a comunicarlo al più vicino posto di controllo.
- 13) E' vietato abbandonare materiale o rifiuti lungo il percorso, al di fuori degli spazi prestabiliti (posti di ristoro, 100 m prima e dopo). Penalità prevista: 20 minuti.
- 14) In caso di incidenti gli atleti sono tenuti a collaborare, devono soccorrere atleti in difficoltà e provvedere ad avvertire immediatamente il più vicino posto di controllo, pena la squalifica.
- 15) Sono previsti 11 punti di ristoro lungo il percorso (vedi planimetria percorso).
- 16) L'operato della giuria, dei cronometristi, dei direttori di gara è inappellabile.
- 17) Con l'atto dell'iscrizione i partecipanti dichiarano di accettare il presente regolamento e di sollevare gli organizzatori da qualsiasi responsabilità sia civile che penale per infortuni, incidenti, danni a cose e/o persone che possono verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione.
- 18) Le premiazioni si svolgeranno alle ore 15.30 presso Piazza Ranzoni a Verbania Intra. I premi verranno consegnati solo durante la cerimonia di premiazione.



QUOTA DI ISCRIZIONE 36^ MARATONA

La quota di iscrizione è fissata in **Euro 40,00/coppia** per le iscrizioni effettuate entro la data di **venerdì 14 maggio 2010**.

Per questioni organizzative, le iscrizioni effettuate **da sabato 15 maggio 2010 e fino a domenica 30 maggio 2010**, la quota è maggiorata a **Euro 50,00/coppia**;

oltre tale data e fino a prima della partenza (domenica 6 giugno), **la quota è maggiorata a Euro 60,00/coppia** e non è garantito il premio di partecipazione.

IL COSTO DI ISCRIZIONE COMPRENDE: PREMIO DI PARTECIPAZIONE (MERAVIGLIOSA MAGLIA TECNICA A MANICHE LUNGHE), ASSISTENZA, RISTORI, ASSICURAZIONE, BUFFET COLAZIONE, RISTORO FINALE A BUFFET, SERVIZIO NAVETTA PER DOCCE.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione potrà essere effettuata in diversi modi :

1) utilizzando il modulo online disponibile sul sito **www.caiverbano.it** nell'apposita sezione dedicata alla manifestazione.

All'iscrizione dovrà seguire la trasmissione tramite fax al n. 0323-581411 o via e-mail all'indirizzo **segreteriaamaratona@caiverbano.it** della copia del certificato medico sportivo agonistico debitamente sottoscritta per certificarne l'autenticità, insieme alla copia della ricevuta di versamento eseguito tramite bonifico bancario come sotto specificato;

2) tramite fax al n. 0323-581411 o via e-mail all'indirizzo **segreteriaamaratona@caiverbano.it** inviando il modulo di iscrizione debitamente compilato e la copia del certificato medico sportivo agonistico debitamente sottoscritta per certificarne l'autenticità, insieme alla copia della ricevuta di versamento tramite bonifico bancario come sotto specificato.

3) direttamente presso la sede del CAI Sezione Verbania a Intra in vicolo del Moretto, 7 ogni mercoledì e venerdì sera dalle ore 21.00 versando la quota di iscrizione all'atto della presentazione del modulo di iscrizione debitamente compilato e del certificato medico sportivo agonistico in originale o in copia debitamente sottoscritta per certificarne l'autenticità.

4) L'iscrizione potrà anche essere effettuata domenica 6 giugno 2010 prima della gara entro le ore 7,30.

Il bonifico bancario dovrà essere intestato a:

CAI VERBANO - Maratona C/o **Banca Popolare di Intra**, Verbania Intra
Codice IBAN IT 76 E 05548 22410 01057 028 4221

IMPORTANTE

NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI SE NON ACCOMPAGNATE DALLA COPIA DELLA RICEVUTA DI VERSAMENTO E DALLA COPIA DEL CERTIFICATO MEDICO ESIBITE IN ORIGINALE O IN COPIA DEBITAMENTE SOTTOSCRITTA PER CERTIFICARNE L'AUTENTICITÀ.

NOTA SULL'ASSICURAZIONE :

NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE É COMPRESA **L'ASSICURAZIONE INFORTUNI E RESPONSABILITÀ CIVILE** OFFERTA DA:

MILANO DIV. PREVIDENTE E FONDIARIA-SAI DIV. FONDIARIA, AGENZIE DI VERBANIA



Regolamento 4[^] Maratonina

- 1) La Maratonina è aperta ad atleti che abbiano compiuto i 18 anni e che siano in possesso del certificato medico di idoneità agli sport agonistici valido alla data della manifestazione.
- 2) Si consiglia un equipaggiamento adatto al percorso di montagna.
- 3) Il pettorale deve essere esposto e ben visibile durante lo svolgimento della Maratonina.
- 4) Il ritrovo è previsto alle ore 7,30 in Piazza Ranzoni a Intra.
- 5) Partenza in linea, prevista per le ore 8.30, con qualunque tempo. (L'appello degli atleti è fissato alle ore 8,15)
- 6) La gara si svolge lungo un percorso di 14,4 Km; è obbligatorio seguire a vista la segnaletica predisposta e mantenersi sulla traccia segnata. Sono previsti posti di controllo (vedi planimetria percorso); il mancato passaggio ad uno di questi comporta la squalifica.
- 7) Tempo massimo: h 3.
- 8) L'eventuale ritiro dalla gara deve essere comunicato dagli atleti agli organizzatori al primo posto di controllo disponibile. Lungo il percorso saranno presenti ispettori di gara e controlli con funzione di sorveglianza cui devono sottostare tutti i concorrenti.
- 9) In caso di abbandono gli atleti sono tenuti a comunicarlo al più vicino posto di controllo.
- 10) E' vietato abbandonare materiale o rifiuti lungo il percorso, al di fuori degli spazi prestabiliti (posti di ristoro, 100 m prima e dopo). Penalità prevista: 20 minuti.
- 11) In caso di incidenti gli atleti sono tenuti a collaborare, devono soccorrere atleti in difficoltà e provvedere ad avvertire immediatamente il più vicino posto di controllo, pena la squalifica.
- 12) Sono previsti 6 punti di ristoro lungo il percorso (vedi planimetria percorso).
- 13) L'operato della giuria, dei cronometristi, dei direttori di gara è inappellabile.
- 14) Con l'atto dell'iscrizione i partecipanti dichiarano di accettare il presente regolamento e di sollevare gli organizzatori da qualsiasi responsabilità sia civile che penale per infortuni, incidenti, danni o cose e/o persone che possono verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione.
- 15) Le premiazioni si svolgeranno alle ore 15,30 presso Piazza Ranzoni a Verbania Intra. I premi verranno consegnati solo durante la cerimonia di premiazione.

QUOTA DI ISCRIZIONE 4[^] MARATONINA

Con le stesse modalità di versamento valide per la 36^a maratona della Valle Intrasca, la quota di iscrizione è fissata in **Euro 10,00** per le iscrizioni effettuate entro la data di **venerdì 14 maggio 2010**. Per questioni organizzative, le iscrizioni effettuate **da sabato 15 maggio 2010 e fino a domenica 30 maggio 2010**, la quota è maggiorata a **Euro 15,00**; **oltre tale data** e fino a prima della partenza (domenica 6 giugno), **la quota è maggiorata a Euro 20,00** e non è garantito il premio di partecipazione.

IL COSTO DI ISCRIZIONE COMPRENDE: PREMIO DI PARTECIPAZIONE (MARSUPIO SALOMON), ASSISTENZA, RISTORI, ASSICURAZIONE, BUFFET COLAZIONE, RISTORO FINALE A BUFFET, SERVIZIO NAVETTA PER DOCCE.

NOTA SULL'ASSICURAZIONE :

NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE É COMPRESA **L'ASSICURAZIONE INFORTUNI E RESPONSABILITÀ CIVILE** OFFERTA DA:

MILANO DIV. PREVIDENTE E FONDIARIA-SAI DIV. FONDIARIA, AGENZIE DI VERBANIA