

Gara su strada +Kuota Road 10km

La +Kuora Road fa parte del CIRCUITO PROVINCIALE PARMA ed è aperta ad atleti italiani e stranieri che dovranno dimostrare, all'atto dell'iscrizione, di essere in possesso di certificazione medica di idoneità sportiva agonistica in corso di validità per attività ad elevato impegno cardiovascolare (B1, B2, B3, B4, B5, B6). Possono partecipare i concorrenti con età compiuta da 18 anni in poi. Si accettano solo Atleti tesserati anno 2024 per Federazioni (FIDAL, FITRI e altre) o Enti (UISP, CSI e altri). Non si accettano atleti senza tesseramento agonistico. L'ATLETA PROVENIENTE DA PAESI ESTERI DOVRA' FIRMARE L'APPOSITO MODULO ED INVIARE COPIA DELLA CERTIFICAZIONE MEDICA SPORTIVA VIGENTE NEL PROPRIO PAESE, EQUIVALENTE AL NOSTRO CERTIFICATO AD ALTO IMPEGNO CARDIOVASCOLARE (B1, B2, B3, B4, B5, B6). Non sono ammesse partecipazioni a qualsiasi titolo di atleti NON ISCRITTI e/o privi dei requisiti sanitari certificati (certificato medico sportivo agonistico).

➤ +Kuota Road 10km

Corsa a piedi su strada, tappa unica con partenza da Centro Sportivo Sala Baganza (Parma) alle ore 10:00 del 02/06/2024 e arrivo nella stessa entro le ore 11:45 del 02/06/2024 Il tracciato ad anello si sviluppa nella prima parte in asfalto 4,7km circa per poi fare ritorno su strada ghiaia (solo breve pezzo di sterrato).

➤ CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Per partecipare è indispensabile: aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati, ed essere in possesso di certificazione medica di idoneità sportiva agonistica in corso di validità per attività ad elevato impegno cardiovascolare (B1, B2, B3, B4, B5, B6). essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permette di gestire i problemi creati da questo tipo di prova.

➤ SEMI AUTO-SUFFICIENZA

Lungo il percorso vi sarà "1 punto ristoro" con solo bevaggio. • è vietato farsi accompagnare per parte o tutta la durata della corsa da una persona non in gara.

➤ ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione alla Corniglia Race comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento. Tutti i concorrenti colti a gettare i propri rifiuti sul percorso saranno squalificati. Oltre ad essere un comportamento anti-sportivo rappresenta un comportamento ambientale deplorabile in quanto provoca fenomeni di alterazione.

➤ NUMERO MASSIMO DI ISCRITTI

+Kuota Road Sono previsti massimo 300 iscritti. Un eventuale incremento o decremento del numero massimo di partecipanti è a discrezione esclusiva dell'organizzazione.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni avverranno sul posto il 02/06/2024 nel centro sportivo a Sala Baganza il 02/06/2024 a partire dalle ore 08,45

ATTENZIONE L'ISCRIZIONE E' RITENUTA VALIDA PREVIO CONSEGNA DI COPIA DEL CERTIFICATO MEDICO AD ALTA FREQUENZA CARDIOVASCOLARE RECANTE LA DICITURA ATLETICA LEGGERA IN CORSO DI VALIDITA' AL MOMENTO DELLA GARA. L'organizzazione in caso di restringimenti delle normative covid potrebbe annullare le iscrizioni sul posto e optare per iscrizioni unicamente online

➤ PETTORALI e CHIP

Ciascun partecipante partecipa alla gara con il pettorale e chip personale (come da regolamento Circuito provinciale Parma). In caso l'Atleta non sia in possesso del pettorale e chip, potrà affittarlo su posto nella giornata di Domenica 02 giugno dalle ore 08:45 alle ore 09:45 con cauzione di €10 (alla riconsegna del pettorale e chip riceverà indietro €7).

Il pettorale deve essere totalmente visibile durante tutta la corsa.

➤ PREMIAZIONI come da regolamento Circuito Provinciale Parma

➤ SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Lungo il percorso saranno presenti diversi addetti al soccorso dislocati per lo più in prossimità dei punti più pericolosi. I vari punti sono collegati via radio o via telefono con il coordinatore della gara. Saranno presenti sul percorso Protezione Civile e Assistenza Medica. I punti di soccorso sono destinati a dare assistenza a tutte le persone in pericolo concreto utilizzando mezzi propri dell'organizzazione o convenzionali. Ogni corridore che si trovasse in caso di bisogno, potrà fare appello al soccorso: • presentandosi ad un punto di soccorso • chiamando direttamente il coordinatore del percorso • chiedendo aiuto ad un altro corridore per chiamare il soccorso Nel Road-book saranno indicati i vari punti di assistenza. L'intervento di mezzi e persone al di fuori di tali punti coinvolge necessariamente una movimentazione dai presidi e variazioni momentanee degli assetti di sicurezza. La richiesta di assistenza deve essere giustamente motivata per pericolo concreto. In caso contrario, ovvero nei casi in cui è possibile raggiungere il presidio autonomamente, è necessario proseguire fino a tale punto. I soccorritori e i medici ufficiali sono abilitati in particolare a fermare la corsa (disattivando il pettorale) di qualsiasi corridore che reputeranno inadatto a continuare la prova e a far evacuare con qualsiasi mezzo reputato idoneo i corridori che riterranno in pericolo. In caso di necessità, per ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, si farà appello al Medico di gara, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno a carico della persona soccorsa. Sarà competenza del corridore preparare e presentare alla propria assicurazione personale il fascicolo necessario per un eventuale rimborso.

➤ POSTO DI CONTROLLO E POSTI DI RIFORMIMENTO

Lungo il percorso saranno presenti 1 punto di rifornimento solo liquidi. Oltre ai controlli dell'organizzazione è bene sottolineare che l'organizzazione è AUTORIZZATA A FERMARE coloro che non rispetteranno le regole stradali (il traffico veicolare è consentito). La gara sarà aperta da mezzo apripista e sarà chiusa ugualmente da mezzo con mansioni fine gara (scopa).

➤ TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO E BARRIERE ORARIE Il tempo massimo della prova, per la totalità del percorso, è fissato in 1:45 ore

➤ DOCCE E RISTORO FINALE All'uso delle docce/spogliatoi e al ristoro finale l'organizzazione in base all'andamento dell'emergenza COVID-19 può deciderà in che modo normalarli in base ai protocolli del momento.

➤ PENALITÀ - SQUALIFICHE I commissari di corsa presenti sul percorso ed i capi-posto dei punti di controllo e ristoro sono abilitati a far rispettare il regolamento.

➤ RECLAMI Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al coordinamento corsa con una cauzione di € 100,00 (euro cento/00), non restituibili se il reclamo non verrà accettato, entro il tempo massimo di un'ora dall'arrivo del corridore interessato

variazioni momentanee degli assetti di sicurezza. La richiesta di assistenza deve essere giustamente motivata per pericolo concreto. In caso contrario, ovvero nei casi in cui è possibile raggiungere il presidio autonomamente, è necessario proseguire fino a tale punto. I soccorritori e i medici ufficiali sono abilitati in particolare a fermare la corsa (disattivando il pettorale) di qualsiasi corridore che reputeranno inadatto a continuare la prova e a far evacuare con qualsiasi mezzo reputato idoneo i corridori che riterranno in pericolo. In caso di necessità, per ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, si farà appello al Medico di gara, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno a carico della persona soccorsa. Sarà competenza del corridore preparare e presentare alla propria assicurazione personale il fascicolo necessario per un eventuale rimborso.

➤ POSTO DI CONTROLLO E POSTI DI RIFORNIMENTO Lungo il percorso saranno presenti 1 punto di rifornimento solo liquidi. Oltre ai controlli dell'organizzazione è bene sottolineare che l'organizzazione è AUTORIZZATA A FERMARE coloro che non rispetteranno le regole stradali (il traffico veicolare è consentito). La gara sarà aperta da mezzo apripista e sarà chiusa ugualmente da mezzo con mansioni fine gara (scopa).

➤ TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO E BARRIERE ORARIE Il tempo massimo della prova, per la totalità del percorso, è fissato in 1:45 ore

➤ DOCCE E RISTORO FINALE All'uso delle docce/spogliatoi e al ristoro finale l'organizzazione in base all'andamento dell'emergenza COVID-19 può deciderà in che modo normalarli in base ai protocolli del momento.

➤ PENALITÀ - SQUALIFICHE I commissari di corsa presenti sul percorso ed i capi-posto dei punti di controllo e ristoro sono abilitati a far rispettare il regolamento.

➤ RECLAMI Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al coordinamento corsa con una cauzione di € 100,00 (euro cento/00), non restituibili se il reclamo non verrà accettato, entro il tempo massimo di un'ora dall'arrivo del corridore interessato