

Ciaminada Nonesa 2014

Programma e regolamento - 4^a edizione

Lo Sci Club Fondisti Alta Val di Non, con la collaborazione del Comune di Ronzone, organizza la 4^a edizione della Ciaminada Nonesa. La manifestazione si svolgerà il giorno 19 ottobre 2014. 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 e altimetria	3
1.6 Pranzi e ristori	3
1.7 Premi	4
1.8 Spogliatoi e docce	4
1.9 Parcheggi	4
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 Premi	6
2.7 Spogliatoi e docce	7
2.8 Parcheggi	7
2.9 Noleggio bastioni	7
2.10 Assistenza	7
2.11 Contatti	7

1 Ciaminada Nonesa (mezza maratona)

La Ciaminada Nonesa (mezza maratona) è una gara **competitiva** CSI di 21,097 km.

1.1 Partenza e arrivo

La partenza della gara è presso i Musei di Ronzone, nel centro storico del paese. Ritrovo a partire dalle 8:30, ritiro del pettorale entro le 9:45, partenza alle 10:15. 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: Junior (1995-1996), Senior (1979-1994), Amatori A (1969-1978), Amatori B (1959-1968), Veterani (1958 e precedenti).

1.3 Partecipazione

La partecipazione 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 17 ottobre 2014. 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

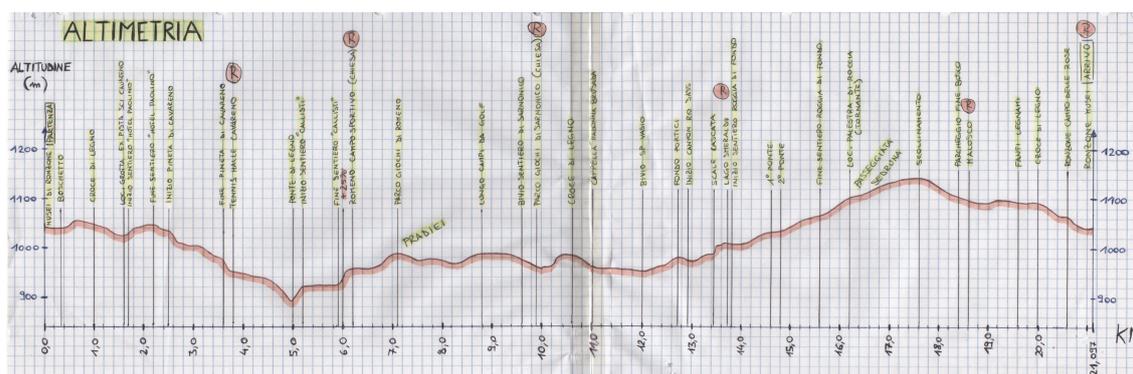
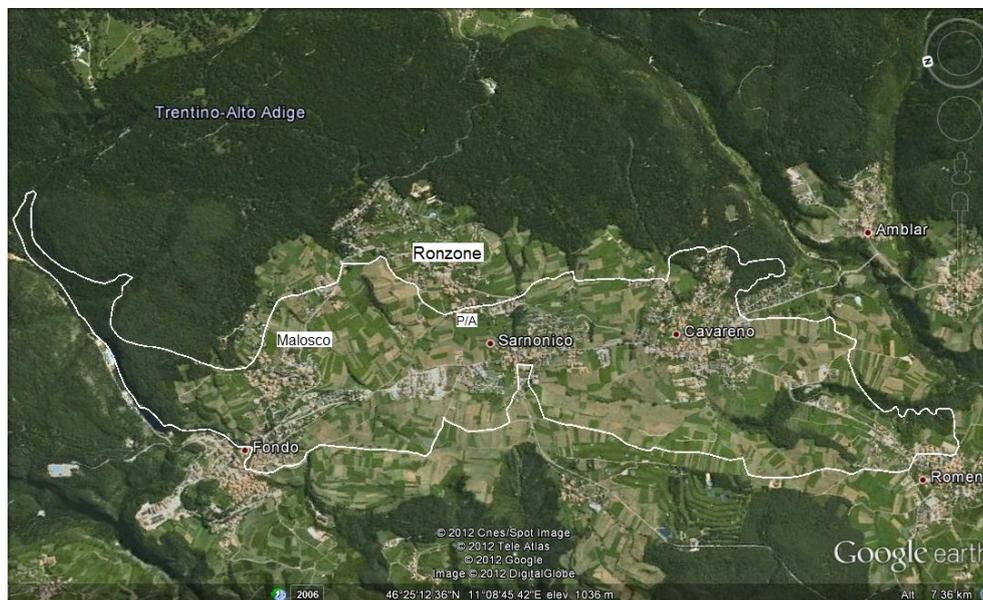
Causale: iscrizione alla 4a Ciaminada Nonesa (indicare nome e cognome).

L'organizzazione si riserva di accettare iscrizioni domenica 19 ottobre fino a 30 minuti prima della partenza, con una maggiorazione di 5 €. Per motivi organizzativi il numero massimo degli iscritti è fissato a 300 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 e altimetria

Ronzone – Cavareno – Romeno – Sarnonico – Fondo (Lago Smeraldo - Palestra di roccia) – Malosco – Ronzone



1.6 Pranzi e ristoranti

Pranzo a partire dalle 12.30 nel tendone presso l'arrivo. Saranno presenti 5 ristoranti lungo il percorso, indicativamente al km 4 a Cavareno presso il Tennis Halle, al km 6,5 a Romeno, al km 10,5 a Sarnonico, al km 14 a Fondo presso il lago Smeraldo, al km 19 a Malosco.

1.7 Premi

La premiazione si svolgerà dopo pranzo nel primo pomeriggio. Saranno premiati i primi tre classificati di ogni categoria maschile e femminile. A tutti i partecipanti sarà consegnato un premio di partecipazione al momento della restituzione del pettorale.

1.8 Spogliatoi e docce

Sono a disposizione spogliatoi nei pressi della partenza. Sarà presente un servizio di bus-navetta gratuito per raggiungere le docce calde a circa mezzo chilometro dalla partenza.

1.9 Parcheggi

Sono presenti parcheggio nei pressi del centro storico di Ronzone, 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 **+39 334 2295326**.

2 Ciaminada Nonesa Nordic Walking

La Ciaminada Nonesa Nordic Walking è una gara **non competitiva** di 10,50 km. Il percorso segue quello della mezza maratona con partenza da Sarnonico e arrivo a Ronzone e si articola su *terreno misto*, tra boschi, canyon, paesi e prati dell'Alta Val di Non.

2.1 Partenza e arrivo

Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 a **Sarnonico**, nei pressi del Bicigrill. Il ritiro pettorali è entro le 9:00, la partenza da Sarnonico alle 9:45. L'arrivo è a Ronzone, presso i Musei. Il tempo massimo per concludere la gara è di 3 ore.

2.2 Partecipazione

La partecipazione è aperta a tutti coloro che abbiano compiuto il 18° anno di età al 19 ottobre 2014. Tutti gli iscritti devono essere autosufficienti e adeguatamente preparati per escursioni in montagna nonché muniti di abbigliamento adatto alle condizioni meteorologiche della giornata.

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 essendo la marcia non competitiva.

2.3 Iscrizioni

Le iscrizioni sono on-line al sito *www.ciaminadanonesa.it*, entro le ore 20 del 17 ottobre 2014. 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

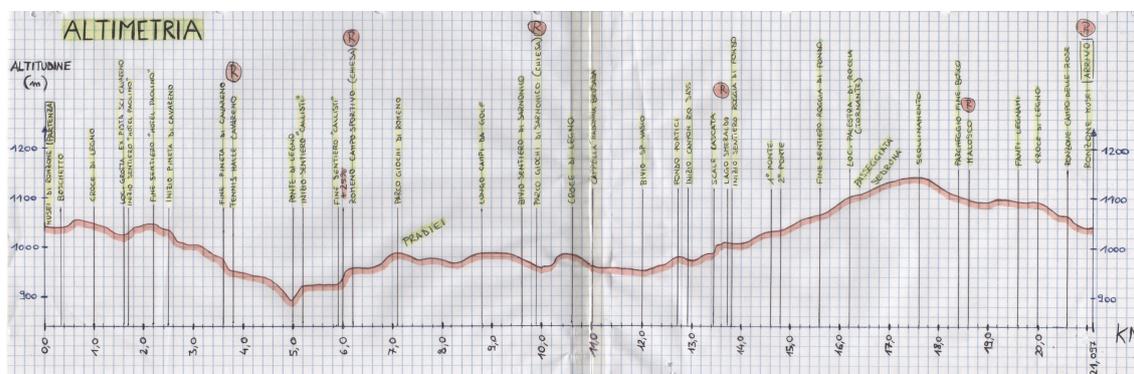
Causale: iscrizione alla 1a Ciaminada Nonesa Nordic Walking (indicare nome e cognome).

L'organizzazione si riserva di accettare iscrizioni domenica 19 ottobre fino a 30 minuti prima della partenza con una maggiorazione di 5 €. Per motivi organizzativi il numero massimo degli iscritti è fissato a 200 atleti. Il comitato organizzatore si riserva di modificare tale numero ove ci siano le possibilità organizzative.

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 (vedi la strada segnata in rosso):



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 Premi

Trattandosi di una marcia non competitiva saranno premiati i cinque atleti che si avvicinano di più al tempo ideale (calcolato dagli istruttori, comprensivo del tempo di ristoro). Sarà premiato il gruppo più numeroso. Ci saranno inoltre dei premi ad estrazione tra tutti i partecipanti.

2.7 Spogliatoi e docce

Sono a disposizione spogliatoi nei pressi della partenza. Sarà presente un servizio di bus-navetta gratuito per raggiungere le docce calde a circa mezzo chilometro dalla partenza.

2.8 Parcheggio

Sono presenti parcheggi nei pressi del centro storico di Ronzone, secondo le indicazioni dei vigili del fuoco.

2.9 Noleggio bastioni

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

2.10 Assistenza

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

2.11 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**.