



CAI Loano

## REGOLAMENTO

Rev.2 del 13-02-2023

# W8LKing FOR MILOLA

CAMMINATA NON COMPETITIVA A PASSO LIBERO SU STRADE E SENTIERI DEL PRIMO ENTROTERRA

12° EDIZIONE 26 MARZO 2023

### Art. 1) ETICA

Il mondo della camminata libera accomuna diverse persone che non solo praticano attività sportiva, ma credono nei valori che costituiscono l'etica dello Sport e li rispettano.

#### **Il rispetto delle Persone**

Rispettare se stessi: niente inganni, né prima, né durante il percorso;

Rispettare gli altri: prestare assistenza a chiunque si trovi in difficoltà.

Rispettare i volontari: partecipano anch'essi per il piacere di esserci.

#### **Il rispetto della Natura**

Rispettare la fauna e la flora non gettando rifiuti.

Seguire i percorsi segnalati senza tagliare per evitare l'erosione del suolo.

**Niente numeri, nessuna classifica, nessun premio.**

#### **La condivisione e la solidarietà**

Ognuno, partecipante o volontario che sia, sostiene e si attiva per fornire supporto in qualsiasi situazione.

La manifestazione ha anche un fine umanitario per il sostegno di Find The Cure. Il costo richiesto dagli organizzatori per la partecipazione rappresenta il contributo che ogni partecipante devolve al progetto "W8lking for Milola" (tutto il ricavato andrà a sostegno della scuola di Milola).

**Il progetto solidale:** Milola è un villaggio rurale situato nel distretto di Ulanga, nella regione di Morogoro, nel cuore della Tanzania. In questo villaggio si vedono numerosi bambini girare scalzi sulle strade impolverate di terra rossa e con vestiti stropicciati, che non vanno a scuola. Ed è per questo che le Sister of Destitute hanno costruito la Sanjo Pre and Primary School e hanno chiesto a Find The Cure il supporto per acquistare banchi, sedie, armadi e librerie per accogliere i nuovi studenti. W8lking for Milola contribuisce al supporto dell'acquisto del materiale necessario per l'avvio di questa scuola.

### Art. 2) ORGANIZZAZIONE

L'associazione Maremontana A.S.D. e l'associazione umanitaria Find The Cure, in collaborazione con il C.A.I. Loano, Balla Coi Cinghiali, l'Assessorato allo Sport e Turismo del Comune di Loano e il Comune di Pietra Ligure, organizzano la camminata più solidale **W8lking for Milola**.

### Art. 3) PERCORSO

Camminata in ambiente naturale per conoscere i sentieri del comprensorio, anche collinare, con tracciati che partono dalla passeggiata di Loano per farvi ritorno passando sul lungomare.

Percorso di media lunghezza di circa 8 Km con dislivello positivo totale di 261 metri e tempo massimo di percorrenza 4h00' - Partenza alle ore 10,10.

Dalla zona di partenza sulla passeggiata a mare, il percorso transita nel centro storico e, superato l'ingresso del porto, prosegue per via Minniti, svolta in via Vignasse e poi, nei pressi della via Aurelia, risale in via Ciappe in direzione monte,

fino alla Chiesa dei SS Cosma e Damiano. Prosegue in direzione levante, prima su asfalto e poi su strada bianca, fino al Colletto di Ranzi. Passando per un bellissimo sentiero detto "didattico" ritorna alla Chiesa dei SS Cosma e Damiano e prosegue in discesa fino alla Madonna della Mercede e alla Madonna del Loreto, affianca il porto e raggiunge il molo, da dove, costeggiando la riva del mare, raggiunge l'arrivo.

Il percorso si effettua in una sola tappa a velocità libera in un tempo limitato, ma calcolato con ampi margini per permettere a tutti di arrivare in tranquillità, sia per coloro che intendono effettuare una passeggiata rilassante, sia per coloro che amano alternare il passo lento con un passo veloce. I partecipanti sono invitati al rispetto delle scelte di marcia di ognuno. L'ultima parte del tracciato è comune a tutte le gare di corsa competitiva; occorrerà fare attenzione ed inevitabilmente vi saranno atleti che chiederanno il passo.

#### Art. 4) **PARTECIPAZIONE**

Il percorso è aperto a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no. Potranno essere iscritti anche i minori solo se accompagnati da un genitore o da un maggiorenne che dovrà firmare la manleva inserendo il proprio nome e grado di parentela.

Sono ammessi cani al seguito purchè tenuti al guinzaglio e siano rispettate leggi e regolamenti vigenti.

In ragione della contenuta distanza del percorso, della ridotta altimetria positiva e negativa e della tipologia del terreno, del tempo di percorrenza (30 minuti a km), ai partecipanti non è richiesto il certificato per effettuare attività ludico motorie rilasciato dal proprio Medico.

#### Art. 5) **SEMI AUTO-SUFFICIENZA**

Presso la Chiesa dei Santi Cosma e Damiano sarà possibile fare rifornimento di acqua presso la fontanella posta sul lato dell'edificio, sia in fase di ascensione, sia in quella di discesa. Non saranno disponibili i bicchieri in plastica: per bere, i camminatori devono munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso.

Ogni camminatore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua e degli alimenti che gli saranno necessari per compiere l'intero tragitto.

#### Art. 6) **CONDIZIONI D'ISCRIZIONE**

Questo percorso comprende passaggi in bassa altitudine tra i 100 e 173 mt e le condizioni solitamente non sono disagiati. Non ci sono limitazioni specifiche per l'iscrizione. E' comunque consigliato avere un allenamento su distanze simili e una capacità reale d'autonomia personale.

#### Art. 7) **DOCUMENTO DI LIBERATORIA**

Per iscriversi è obbligatorio accettare in ogni sua parte il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' che troverete durante la fase di iscrizione. Per i minori: un genitore o un maggiorenne al ritiro del pettorale, o all'iscrizione se questa avviene presso il luogo di partenza, dovranno firmare la manleva inserendo il proprio nome e grado di parentela.

#### Art. 8) **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione può essere effettuata via internet sul sito <https://iscrizioni.wedosport.net/iscrizione.cfm?gara=55581> dal 09-03-2022 e non oltre il 23-03-2022. Ci si potrà anche iscrivere il pomeriggio di sabato 25 dalle 15,00 alle 19,00 e domenica 26 dalle 7,00 alle 9,45, prima della partenza, dallo spazio orto Maccagli sulla passeggiata di Loano, corso Roma 150.

La lista degli iscritti sarà consultabile sul sito dal sito: [https://iscrizioni.wedosport.net/lista\\_iscritti.cfm?code=w8lking-for-milola-2023](https://iscrizioni.wedosport.net/lista_iscritti.cfm?code=w8lking-for-milola-2023)

Nel caso in cui il partecipante iscritto non fornisca la liberatoria in tempo utile, non potrà prendere parte alla manifestazione.

#### Art. 9) **QUOTA DI ISCRIZIONE:**

**8 €** per le iscrizioni ed il pagamento effettuati fino al 23-03-2022 sul sito internet

<https://iscrizioni.wedosport.net/iscrizione.cfm?gara=55581>

**12 €** per le iscrizioni effettuate il sabato 25 e domenica 26.

Minori fino a 12 anni gratuito

Minori oltre i 12 anni **5 €**

#### Art. 10) **NUMERO MASSIMO CONCORRENTI**

Il numero limite di partecipanti ammessi alla dodicesima edizione è di **300** complessivi.

#### Art. 11) **ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CAMMINATA**

La partecipazione implica l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

#### Art. 12) **RIMBORSO QUOTE DI ISCRIZIONE**

Solo in caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore dell'ultimo momento, verrà restituito il 50% della quota d'iscrizione. In caso di grave infortunio dimostrato da un certificato medico, la direzione di corsa valuterà un eventuale rimborso del 50% della quota d'iscrizione.

#### Art. 13) **MATERIALE**

Premesso che la prova si svolge tra gli uliveti e le colline del primissimo entroterra dei Comuni di Loano e Pietra Ligure, dove ad inizio primavera non dovrebbero manifestarsi precipitazioni o comunque condizioni meteo particolarmente negative, l'organizzazione, per la sicurezza personale dei partecipanti, anche in base all'esperienza maturata nelle scorse edizioni, impone quanto di seguito:

con l'iscrizione ogni partecipante sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la manifestazione, pena l'estromissione.

##### **Obbligatorio:** (controlli alla partenza)

- Cappello o bandana/buff
- Marsupio o altro contenitore adatto all'uso
- Giacca antivento
- Bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso – **GADGET OMAGGIO DI FIND THE CURE**
- Bottiglietta d'acqua o altro liquido energetico min. 500cc.
- Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione)

##### **Consigliato:**

- Minima riserva alimentare (una barretta energetica)

#### Art. 14) **PETTORALI e CHIP**

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni camminatore su presentazione di un documento d'identità con foto. Sul pettorale, che deve essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la manifestazione, non verrà stampato alcun numero progressivo, ma il pettorale, attraverso il chip, servirà ad identificare e rintracciare il camminatore in caso di necessità.

**Prima dello start ogni camminatore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per attivare il chip; lo stesso all'arrivo.**

Il pettorale è il lasciapassare necessario per accedere a navette ed aree di rifornimento.

#### Art. 15) **SACCHI CORRIDORI**

Tutto il materiale di ricambio dei camminatori dovrà essere lasciato nel proprio sacco zaino e potrà essere depositato la mattina di domenica 26 marzo dalle 5,30 alle 9,45 nello spazio orto Maccagli sulla passeggiata di Loano, corso Roma 150.

#### Art. 16) **SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA**

Ad ogni colle o punto in altitudine ed ad ogni cancello e ristoro, è stabilito un posto di chiamata di soccorso: questi posti sono collegati con la direzione di gara.

Saranno presenti sul territorio, ad intervalli di circa 5 km, ambulanze e PMA con medici e infermieri, oltre a volontari CRI specializzati (SMTS) e numerosi volontari del CAI, dell'Associazione Nazionale Carabinieri in Congedo, dell'ANA, dell'ARI e delle numerose associazioni cittadine.

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati.

I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo.

In caso di necessità, per delle ragioni che rientrino nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al soccorso in montagna ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero.

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno regolate secondo le norme vigenti.

Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

#### Art. 17) **PUNTI DI CONTROLLO CHIP**

- (1) Partenza - spazio Orto Maccagli, passeggiata di Loano.
- (2) Arrivo - spazio Orto Maccagli, passeggiata di Loano.

#### Art. 18) **PUNTI DI RIFORNIMENTO**

- (1) Chiesa S.S. Cosma e Damiano, fontanella acqua.

#### Art. 19) **TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO**

Il tempo massimo, considerate le distanze, è fissato in: 4h 00'

In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la manifestazione. E' previsto il servizio "scopa" effettuato da accompagnatori che seguiranno la camminata dietro all'ultimo partecipante.

#### Art. 20) **ABBANDONI E RIENTRI**

In caso di abbandono lungo il percorso, il partecipante è obbligato a recarsi al più vicino posto di controllo/volontario/vedetta o aspettare il servizio scopa e comunicare il proprio abbandono facendosi registrare: l'organizzazione si farà carico del suo rientro alla base di Loano. **In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del camminatore, ogni spesa derivante verrà addebitata al camminatore stesso.**

#### Art. 21) **PENALITA' E SQUALIFICHE**

Il personale appartenente all'organizzazione, alla partenza e sul percorso è abilitato a verificare il materiale obbligatorio e il rispetto dell'intero regolamento.

#### Art. 22) **GIURIA**

E' composta:

- dal direttore della manifestazione;
- dal responsabile sul percorso;
- da tutte le persone competenti designate dal direttore della manifestazione.

#### Art. 23) **MODIFICHE DEL PERCORSO – ANNULLAMENTO DELLA MANIFESTAZIONE**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro, senza preavviso.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli, la partenza può essere posticipata di due ore al massimo; oltre, la camminata viene annullata.

#### Art. 24) **ASSICURAZIONE**

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione.

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei partecipanti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla manifestazione.

Al momento dell'iscrizione on-line per concludere la pratica, il camminatore deve sottoscrivere una liberatoria di assunzione di responsabilità.

#### Art. 25) **DIPLOMA DI PARTECIPAZIONE E GADGET**

Sarà disponibile on line sul sito wedosport.net un diploma per tutti i partecipanti che raggiungeranno il traguardo di Loano e che si faranno registrare all'arrivo.

Niente numeri, nessuna classifica, nessun premio. Ad ogni camminatore verrà consegnato un simpatico omaggio.

#### Art. 26) **DIRITTI DI IMMAGINE**

Con l'iscrizione, ogni partecipante rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la camminata, così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.