



45^a VALLE INTRASCA

CORSA IN MONTAGNA A COPPIE

33.750 Km ± Δ 1.625 m

E MEZZA VALLE INTRASCA 17.300 Km ± Δ 475 m



DOMENICA 2 GIUGNO 2019

Verbania Lago Maggiore - Italy



Foto: Giuseppe Nicolini

Gemellata con:



4° GRAN PREMIO DELLA MONTAGNA "FABIO TOSI"

organizzato da:



LA STAMPA



info, regolamento e iscrizioni:

www.maratonavalleintrasca.it

segreteria@maratonavalleintrasca.it

iscrizioni@maratonavalleintrasca.it

[@maratonavalleintrasca](https://www.facebook.com/maratonavalleintrasca)

VALLE INTRASCA IN MEMORIA DELL'AMICO MINO RAMONI


MEZZA VALLE INTRASCA IN MEMORIA DELL'AMICO SIMONE NOVARESE

con il patrocinio di:



REGOLAMENTO

- 1) La "Valle Intrasca" è una gara di corsa in montagna 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. 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
- 3) L'edizione 2019 è prova valida per la partecipazione al circuito VCO TOP RACE, 13 trial nella Provincia con classifica e premiazione finale; regolamento e info su www.vcotoprace.it.
- 4) La corsa 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. E' obbligatorio un equipaggiamento adeguato e adatto alle condizioni meteorologiche del giorno di gara
- 6) Il pettorale deve essere esposto e ben visibile durante lo svolgimento della Corsa.
- 7) Il ritrovo è previsto alle ore 6.30 in Piazza Ranzoni a Intra.
- 8) La partenza in linea, prevista per le ore 8.00 con qualunque tempo, con inizio appello atleti alle ore 7.30.
- 9) La gara si svolge lungo un percorso di 33,750 km, con dislivello di 1625 m positivo e negativo; 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 : 6h e 30'. Sono previsti due cancelli orari: il primo al Rifugio Piancavallone a 3h e 30' dalla partenza, il secondo a Miazzina presso il ristorante a 5h e 30'. Oltre questi tempi i concorrenti saranno considerati fuori gara e non verrà più garantita l'assistenza e la sorveglianza lungo il percorso.
- 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) 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.
- 13) In caso di incidenti gli atleti sono tenuti a collaborare, devono soccorrere atleti in difficoltà ed avvertire immediatamente il più vicino posto di controllo, pena la squalifica.
- 14) Sono previsti 13 punti di ristoro lungo il percorso (vedi planimetria percorso).
- 15) L'operato della giuria, dei cronometristi, dei direttori di gara è inappellabile.
- 16) 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.
- 17) Le premiazioni si svolgeranno alle ore 15.00 in Piazza Ranzoni a Verbania Intra. I premi, alle prime 10 coppie di ogni categoria (maschile, femminile, mista), saranno consegnati durante la cerimonia di premiazione.
- 18) ISCRIZIONE
La quota di iscrizione è fissata in Euro 66,00/coppia per le iscrizioni e relativi versamenti effettuati entro il 30 Aprile 2019; Euro 76,00 per quelle effettuate entro il 29 maggio 2019; Euro 86,00 oltre a tale data e fino alla chiusura delle iscrizioni (ore 7.20) del giorno della gara.
IL COSTO DELL'ISCRIZIONE COMPRENDE : PREMIO DI PARTECIPAZIONE (CAPO TECNICO GARANTITO PER LE PRIME 300 COPPIE ISCRITTE + TRADIZIONALE MEDAGLIONE ARTISTICO), ASSISTENZA, RISTORI, ASSICURAZIONE, BUFFET FINALE, SERVIZIO NAVETTA PER DOCCE, PASTO ATLETI.
- 19) MODALITA' DI ISCRIZIONE
L'iscrizione potrà essere effettuata nei seguenti modi:
 - 1) utilizzando il modulo on-line disponibile sul sito www.maratonavalleintrasca.it. All'iscrizione dovrà seguire la trasmissione via email all'indirizzo iscrizioni@maratonavalleintrasca.it della copia del certificato medico sportivo agonistico insieme alla copia della ricevuta di versamento eseguito tramite bonifico bancario intestato a:
Club Alpino Italiano - sez. Verbania Intra C/o BANCA POPOLARE DI SONDRIO
Codice IBAN IT53W0569622400000002941X61
 - 2) **direttamente presso la sede del CAI Sezione Verbania a Intra in vicolo del Moretto, 7 ogni MERCOLEDÌ e VENERDÌ** sera dalle ore 21.15 alle 23.00 versando la quota di iscrizione all'atto della presentazione del modulo di iscrizione debitamente compilato e della copia del certificato medico sportivo agonistico.
 - 3) **con email** all'indirizzo iscrizioni@maratonavalleintrasca.it inviando il modulo di iscrizione debitamente compilato e la copia del certificato medico sportivo agonistico, insieme a copia della ricevuta di versamento.
 - 4) in Piazza S. Vittore a Verbania Intra sabato 1 giugno 2019 dalle ore 18.00 e in Piazza Ranzoni a Verbania Intra domenica 2 giugno 2019 prima della gara entro le ore 7.20.

NOTA IMPORTANTE : LE ISCRIZIONI SI RITENGONO CONFERMATE SOLO SE ACCOMPAGNATE DALLA COPIA DELLA RICEVUTA DI VERSAMENTO E DALLA COPIA DEL CERTIFICATO MEDICO - LA CONFERMA VIENE EVIDENZIATA SUL SITO CON L'APPOSIZIONE DI BOLLINO VERDE 

REGOLAMENTO

1. La “ Mezza Valle Intrasca” è una gara di corsa in montagna 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. 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 .
3. L’edizione 2019 è prova valida per la partecipazione al circuito VCO TOP RACE, 13 trial nella Provincia con classifica e premiazione finale; regolamento e info su www.vcotoprace.it.
4. La Mezza Valle Intrasca è aperta ad atleti che abbiano compiuto i 16 anni e che siano in possesso del certificato medico di idoneità agli sport agonistici valido alla data della manifestazione.
5. La gara si svolge in buona parte su sentieri e mulattiere di montagna e pertanto è obbligatorio un equipaggiamento adeguato e adatto alle condizioni metereologiche del giorno di gara.
6. Il pettorale deve essere esposto e ben visibile durante lo svolgimento della Corsa.
7. Il ritrovo è previsto alle ore 7.00 in Piazza Ranzoni a Intra.
8. La partenza in linea, prevista per le ore 8.15 con qualunque tempo, con inizio appello atleti alle ore 8.00 .
9. La gara si svolge lungo un percorso di 17,300 km, con dislivello di 475 m positivo e negativo; 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: 3h .
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. 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.
13. In caso di incidenti gli atleti sono tenuti a collaborare, devono soccorrere atleti in difficoltà ed avvertire immediatamente il più vicino posto di controllo, pena la squalifica.
14. Sono previsti 5 punti di ristoro lungo il percorso (vedi planimetria percorso).
15. L’operato della giuria, dei cronometristi, dei direttori di gara è inappellabile.
16. 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.
17. Le premiazioni si svolgeranno alle ore 15.00 in Piazza Ranzoni a Verbania Intra. I premi , alle prime 5 coppie di ogni categoria (maschile, femminile, mista), saranno consegnati durante la cerimonia di premiazione.
18. ISCRIZIONE
La quota di iscrizione è fissata in Euro 44,00/coppia per le iscrizioni e relativi versamenti effettuati entro il 30 Aprile 2019; Euro 54,00 per quelle effettuate entro il 29 maggio 2019; Euro 60,00 oltre a tale data e fino alla chiusura delle iscrizioni (ore 7.20) del giorno della gara.
IL COSTO DELL’ISCRIZIONE COMPRENDE : PREMIO DI PARTECIPAZIONE GARANTITO PER LE PRIME 100 COPPIE ISCRITTE + TRADIZIONALE MEDAGLIONE ARTISTICO, ASSISTENZA, RISTORI, ASSICURAZIONE, BUFFET FINALE, SERVIZIO NAVETTA PER DOCCE, PASTO ATLETI.
19. MODALITA' DI ISCRIZIONE
L’iscrizione potrà essere effettuata nei seguenti modi:
1) utilizzando il modulo on-line disponibile sul sito www.maratonavalleintrasca.it. All’iscrizione dovrà seguire la trasmissione via email all’indirizzo iscrizioni@maratonavalleintrasca.it della copia del certificato medico sportivo agonistico insieme alla copia della ricevuta di versamento eseguito tramite bonifico bancario intestato a:
Club Alpino Italiano - sez. Verbania Intra C/o BANCA POPOLARE DI SONDRIO
Codice IBAN IT53W056962240000002941X61
2) **direttamente presso la sede del CAI Sezione Verbania a Intra in vicolo del Moretto, 7 ogni MERCOLEDì e VENERDì sera** dalle ore 21.15 alle 23.00 versando la quota di iscrizione all’atto della presentazione del modulo di iscrizione debitamente compilato e della copia del certificato medico sportivo agonistico.
3) **con email** all’indirizzo iscrizioni@maratonavalleintrasca.it inviando il modulo di iscrizione debitamente compilato e la copia del certificato medico sportivo agonistico, insieme a copia della ricevuta di versamento;
4) in Piazza S. Vittore a Verbania Intra sabato 1 giugno 2019 dalle ore 18.00 e in Piazza Ranzoni a Verbania Intra domenica 2 giugno 2019 prima della gara entro le ore 7.20.

NOTA IMPORTANTE : LE ISCRIZIONI SI RITENGONO CONFERMATE SOLO SE ACCOMPAGNATE DALLA COPIA DELLA RICEVUTA DI VERSAMENTO E DALLA COPIA DEL CERTIFICATO MEDICO - LA CONFERMA VIENE EVIDENZIATA SUL SITO CON L’APPOSIZIONE DI BOLLINO VERDE 