

**AGGIORNAMENTO REGOLAMENTO**

# **RUN CONTE**



**IMPORTANTI NOVITA' PER:**

- **PENALIZZAZIONI PER ERRORI DI QUOTA IN POSITIVO E NEGATIVO**
  - **PROVE RIPETUTE PIU' VOLTE**
  - **ORARI VALIDI PER LE ATTIVITA'**

**REGOLAMENTO UFFICIALE**  
**(versione 7 Giugno 2020)**



**IL CAMPIONATO PODISTICO**  
**DIGIAMATORIALE**

### Art.1 \_Le Basi

La "Run Con Te" è una competizione sperimentale. Nasce dall'esigenza di creare qualcosa che fino ad ora non c'è all'interno del Panorama Podistico Canavesano, e non solo.

La "Run Con Te" è un'iniziativa per divertirsi e per rimanere in forma con un po' di sana competizione.

### Art.2 \_\_Condivisione

Non è possibile, seguendo anche le disposizioni governative attuali, correre in gruppo. Si corre da soli. La condivisione di quanto fatto avverrà tramite le classifiche e la pagina Facebook di "Correndo con i Principi".

### Art.3 \_\_\_\_Regole e buona fede

Le seguenti regole sono da rispettare tassativamente pena l'esclusione dalla competizione. Si richiede, comunque, la buona fede dei partecipanti.

### Art. 4 \_\_\_\_Iscrizione

La richiesta di iscrizione alla "Run Con Te" dovrà essere inviata all'indirizzo mail [correndoconiprincipicanavesani@gmail.com](mailto:correndoconiprincipicanavesani@gmail.com) entro le ore 7:59 di Sabato 23 Maggio 2020 specificando: nome e cognome dell'atleta e quale dispositivo verrà utilizzato per monitorare le attività (Garmin o Strava). Si veda l'art.15.

### Art. 5 \_\_\_\_Costi di iscrizione

**L'ISCRIZIONE ALLA "RUN CON TE" È GRATUITA PER TUTTI.**

## Art. 6 Eventuale donazione

Invitiamo chi volesse a fare una donazione di qualunque valore all'organizzazione FORMA Onlus o ad un'altra associazione a favore principalmente del sostegno dei bambini.

Noi suggeriamo Forma Onlus la Fondazione del Regina Margherita di Torino, nata nel 2005 dalla volontà di un gruppo di famiglie di aiutare l'Ospedale dei bambini, coinvolgendo gli amici e poi gli amici degli amici. I fondi raccolti permettono di:

- acquistare apparecchiature all'avang
- uardia per incrementare le eccellenze del Regina;
- promuovere la "bambinizzazione", ovvero rendere gli ambienti di degenza più sereni, colorati e accoglienti, per favorire un ambiente familiare e amico;
- aiutare i bambini, italiani e non, meno fortunati, che necessitano di un sostegno economico per accedere ai servizi offerti dal Regina Margherita;
- far conoscere l'Ospedale promuovendone l'immagine e le sue attività.

Per maggiori informazioni:

<https://www.facebook.com/FondazioneOspedaleInfantileReginaMargherita/>

<http://www.fondazioneforma.it/donazioni.asp>

La donazione è libera.

Invitiamo i donatori (che avranno anche effettuato le 4 gare della Run Con Te) ad inviarci traccia della donazione all'indirizzo [correndoconiprincipicanavesani@gmail.com](mailto:correndoconiprincipicanavesani@gmail.com).

**ESTRARREMO (AL TERMINE DELLA RUN CON TE) UN FORTUNATO CHE RICEVERÀ LA MAGLIA UFFICIALE DEI PRINCIPI CANAVESANI (FORSE L'ULTIMA).**

## Art. 7 Le Gare

La "Run Con Te" si compone di quattro gare. Ogni gara ha indicazioni precise relative a distanza e guadagno di quota. Vi suggeriamo di trovare un percorso adatto alla gara prima possibile.

**NON È POSSIBILE CORRERE SU TAPIS ROULANT O NEL CORTILE DI CASA.**

### *Le Prove*

- La 7 km (Specialità Pianura) – 23-24 Maggio 2020 – GUADAGNO DI QUOTA: (10-50 metri). PERDITA DI QUOTA: (0-50 metri).
- 
- La 6 km (Specialità Montagna) – 30-31 Maggio 2020 - GUADAGNO DI QUOTA: (300-350 metri). PERDITA DI QUOTA: (libera).
- 
- La 8 km (Specialità Collinare) – 13-14 Giugno 2020 - GUADAGNO DI QUOTA: (160-210 metri) PERDITA DI QUOTA: (0-210 metri).
- 
- La 12 km (Specialità Lungo) – 20-21 Giugno 2020- GUADAGNO DI QUOTA: ( 80-150metri). PERDITA DI QUOTA: (0-150 metri).

## Art.8 Guadagno/perdita di quota e distanza

**Guadagno di quota:** Affinché la prova venga ritenuta valida è necessario che il guadagno di quota rimanga nel range indicato.

**Perdita di quota:** Affinché la prova venga ritenuta valida è necessario che la perdita di quota rimanga nel range indicato.

- Eventuali differenze in difetto rispetto all'altimetria indicata (Minore Guadagno di Quota o Maggiore Perdita di quota) verranno penalizzate con 30 secondi ogni 5 m errati.

da 5 a 10 m (30 secondi)

da 10 a 15 m(60 secondi) e così via.

- Eventuali differenze in eccesso rispetto all'altimetria indicata(Maggiore Guadagno di quota o Minore perdita di quota) verranno penalizzate con 10 secondi ogni 5 m errati.

da 5 a 10 m(10 secondi)

da 10 a 15 m (20 secondi) e così via

**Distanza:** Affinché la prova venga ritenuta valida è necessario raggiungere almeno i km indicati (per esempio 7 km totali per la gara della specialità pianura).

Se un runner percorrerà più km rispetto a quelli indicati, il tempo preso in considerazione sarà comunque quello relativo ai km percorsi. Non verranno effettuati calcoli o aggiustamenti.

### Art. 9 \_\_\_\_\_ Scelta del percorso

La scelta del percorso è libera per ogni partecipante. Questo significa che starà all'abilità del runner scegliere il percorso più adatto.

Ovviamente i percorsi saranno tutti diversi e con differenti caratteristiche. L'obiettivo rimane comunque quello di rimanere in forma e divertirsi, come da art.1.

### Art. 10 \_\_\_\_\_ Quando correre?

Saranno considerati valide le attività registrate dalle ore 00.01 del Sabato fino alla Domenica alle 19:00.

**Le attività andranno caricate su Garmin o Strava entro le ore 20.**

E' possibile ripetere la propria prova più volte nei giorni concessi (Sabato e Domenica) alla ricerca del tempo e del percorso migliore. **Ma vi chiediamo di rinominare l'attività "RUN CON TE-nome della Prova" una volta sola per indicare la prova ufficiale e di non cambiarla successivamente.**

Le classifiche saranno pubblicate entro il Lunedì successivo.

### Art.11\_\_\_Divieti

È sconsigliato correre con ciclomotori, monopattini o altre diavolerie.  
MARCHETTI VI OSSERVA. SEMPRE.

### Art.12\_\_\_"RUN CON TE" Punteggi e classifiche

Le classifiche verranno stilate in base al tempo di percorrenza della prova.

#### **PUNTEGGI-CLASSIFICA DI GARA**

Per ogni gara verranno assegnati 100 punti al primo arrivato, 99 punti al secondo, 98 al terzo e così via fino ad 1 punto.

#### **PUNTEGGI-CLASSIFICA FINALE**

Entrerà in classifica finale solo chi avrà corso tutte e 4 le gare.

Il punteggio totale di ogni partecipante verrà dato dalla somma dei punti delle singole gare.

#### *Classifica di categoria*

Verrà stilata una classifica di categoria finale senza premi

### Art.13\_\_\_"RUN CON TE" Premi

#### **Gara Singola**

Il Vincitore maschile e femminile per ogni gara verranno premiati tramite un post commemorativo sulla pagina di "Correndo Con i Principi"

#### **Classifica Generale**

1° posto maschile e femminile: Maglietta dei vincitori creata dalla pagina "Correndo con i Principi"

2° posto maschile e femminile: Intervista scritta pubblicata sulla pagina "Correndo con i Principi"

3° posto maschile e femminile: Meme dedicato sulla pagina di "Correndo con i Principi"

.

#### Art.14\_\_\_\_\_Premi di squadra o categoria

Non ci sono premi di squadra. Siamo tutti Principi.

#### Art. 15\_\_\_\_\_Modalità di raccolta dei risultati

I risultati verranno monitorati e raccolti principalmente tramite l'applicazione Garmin Connect (profilo "Correndo con i Principi")

Chi non possedesse il dispositivo Garmin potrà registrare le attività tramite l'app STRAVA (maggiori indicazioni sulla pagina "Correndo con i Principi Canavesani").

#### Art.16\_\_\_\_\_Infrazioni

Eventuali infrazioni o utilizzo scorretto dei dispositivi verranno puniti con l'esclusione dalla competizione e la pubblica gogna sulla pagina Facebook di "Correndo con i Principi"

#### Art.17\_\_\_\_\_Modifiche al regolamento

I Principi Canavesani si riservano il diritto di modificare il suddetto regolamento, vista la sperimentazione della competizione, in qualsiasi momento.