

RULEBOOK



PARCOG NDAR **RACE**

ASD Box 8390 e ASD Crossfit Terrikate in collaborazione con parco Gondar Gallipoli e Apulia Sport Convention organizzano la prima edizione della “GondarRace”, corsa ad ostacoli amatoriale non competitiva

La manifestazione si svolgerà domenica 03 Settembre 2022. Suddivisa in più batterie di partenza (dipendenti dal numero di iscritti) e si svilupperà su un percorso di circa 5km con la presenza di 20+ ostacoli naturali ed artificiali. La GondarRace è aperta a tutti, uomini e donne di età superiore ai 18 anni.

L'iscrizione alla Gondar Race garantisce il pass alla due giorni della Apulia Sport Convention , kermesse di fitness e wellness che si terrà all' interno del Parco Gondar nelle giornate del 3-4 settembre . Per maggiori informazioni sulla convention di fitness [@apulia_sport_convention](https://www.instagram.com/apulia_sport_convention)

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare tutti coloro che, al giorno della gara, abbiano compiuto 18 anni e compilato correttamente la liberatoria di responsabilità al momento dell'iscrizione.

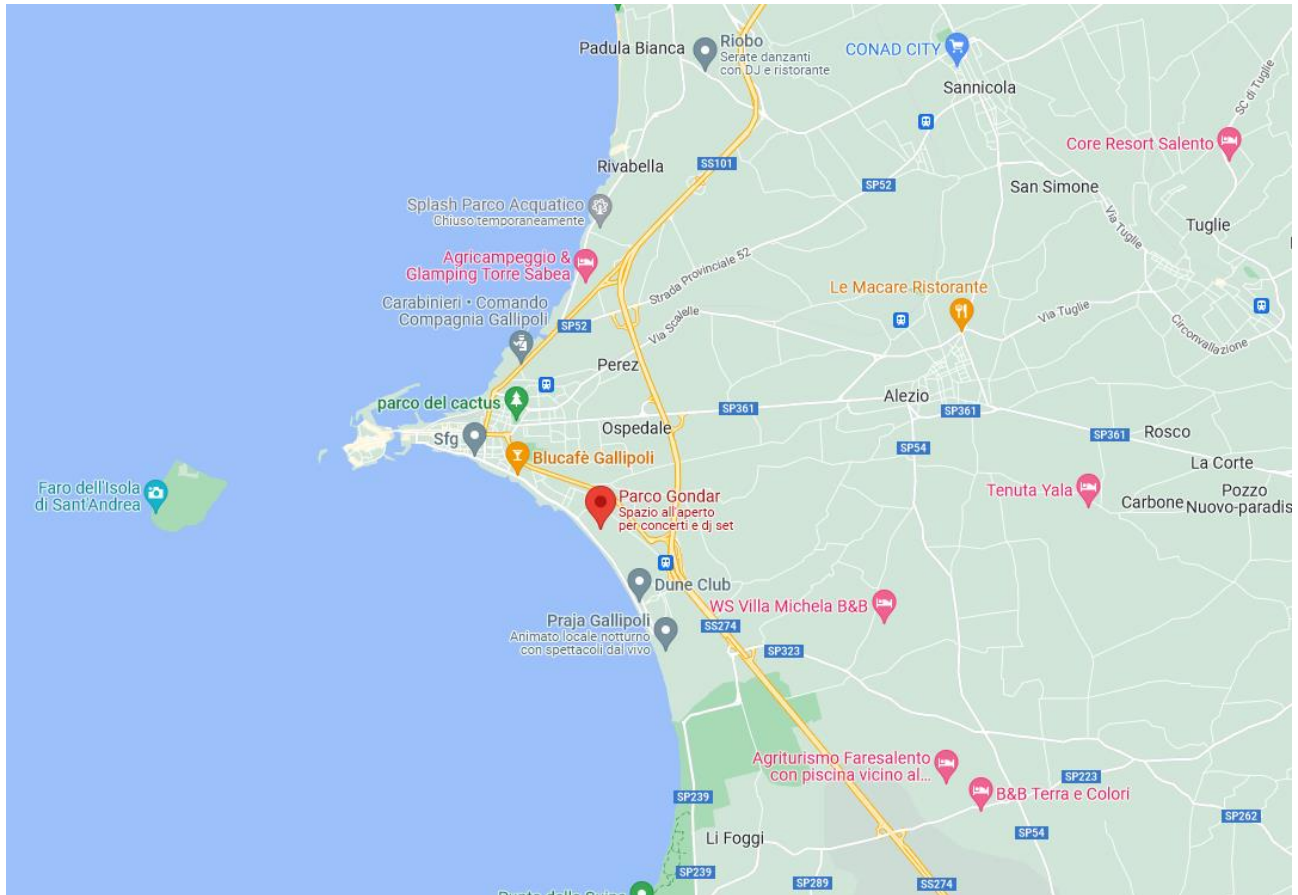
Alla gara possono partecipare persone di qualunque nazionalità, siano tesserati o meno in federazioni sportive o Enti di Promozione Sportiva (EPS).

Gli atleti dovranno essere in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica in corso di validità, rilasciato da un medico sportivo. All'atto dell'iscrizione, verrà sottoscritta l'accettazione del presente regolamento

RULEBOOK

COME ARRIVARE

Per i vostri smartphone e GPS l'indirizzo da impostare è **Parco Gandar Gallipoli**
Otello Torsello, Lungomare Galileo Galilei, 73014 Gallipoli LE



PARCHEGGIO

È possibile disporre dei numerosi parcheggi pubblici per le auto di visitatori ed atleti negli spazi adiacenti al parco. Il parcheggio è previsto anche all' interno del Parco Gondar negli spazi auto apposti. Seguite le istruzioni che troverete al vostro arrivo

RULEBOOK

ALLOGGI

Scopri tutte le sistemazioni riservate agli atleti e accompagnatori che partecipano alla Gondar Race 2022. Utilizza il codice Coupon **ASC22** e usufruirai di uno sconto del 15% sul costo della prenotazione presso le strutture Caroli Hotels

Potrai scegliere la struttura che fa per te tra *Joli Park Hotel* e *Hotel Bellavista Club* di Gallipoli. Per prenotazioni contattare l'ufficio Booking al numero 0833202536 o tramite e-mail all'indirizzo centroprenotazioni@carolihotels.it

E' possibile prenotare direttamente dal sito <https://www.carolihotels.com/booking/hotel/details.php> inserendo il codice coupon **ASC22** al momento della ricerca.

Il codice coupon è valido per prenotazioni con soggiorno dal 01.09.22 al 08.01.22

NAVETTA

È attivo il servizio navetta dall'Hotel al Parco Gondar (servizio a pagamento).

PROGRAMMA

- **Venerdì 2 Settembre 2022**

Ore 17:00 apertura accettazione, distribuzione pacco gara e transponder/chip per il cronometraggio

- **Sabato 3 Settembre 2022**

Ore 08:00 - 09:00 apertura accettazione, distribuzione pacco gara e transponder/chip per il cronometraggio. È consigliato presentarsi in anticipo.

Ore 9:30 Partenza atleti categoria Competitiva

Ore 10:30 Partenza atleti categoria Open

RULEBOOK

PERCORSO

Il campo gara della Gondar Race si sviluppa all' interno del Parco Gondar di Gallipoli, un complesso di 50.000 mq, di cui 20.000 mq interamente dedicati all'intrattenimento sportivo e alla kermesse nazionale di Fitness e Wellness "Apulia Sport Convention"

La gara comprende prove di agilità con oltre 20 ostacoli artificiali e naturali e si svilupperà sulla distanza di circa 5 km, in un unico giro.

Il percorso presenta un misto tra strade sterrate e macchia mediterranea. Può includere l'attraversamento di boschi, pozze di fango, terreni accidentati, fossati. Tutti gli ostacoli artificiali saranno collaudati e messi in sicurezza e saranno concepiti soprattutto con l'intenzione di far divertire i partecipanti.

Nel ribadire il pieno spirito ludico e sportivo della manifestazione, l'attraversamento degli ostacoli sarà effettuato dagli atleti in piena sicurezza e nel rispetto reciproco, al fine di non incorrere in infortuni. Gli atleti saranno, inoltre, agevolati dalle indicazioni e dall'aiuto da parte dei giudici posizionati nei pressi degli ostacoli.

Il percorso non può essere tagliato e gli atleti che trarranno eventuale beneficio da un taglio del percorso saranno squalificati.

Gli atleti non dovranno abbandonare lungo il percorso nulla di quello che avranno portato con sé, incluso gel, alimenti o altro. L'abbandono lungo il percorso di rifiuti potrà portare alla squalifica.

Il percorso e il numero di ostacoli è il medesimo sia per la categoria Competitiva che per la categoria Open

RULEBOOK

REGOLE DELLA CORSA

Nella categoria **COMPETITIVA** non è prevista la possibilità di aggirare gli ostacoli. Tutti gli ostacoli devono essere superati con successo e non è permesso aiutarsi per il superamento dell'ostacolo. Si applicano le regole dei 3 braccialetti - solo due tentativi per ogni ostacolo.

Nella categoria **OPEN** è prevista la possibilità di aggirare gli ostacoli. È permesso aiutarsi o farsi aiutare per il superamento dell'ostacolo e, in caso di non superamento, si applica la penalità di 20 burpees per ogni ostacolo non superato

In questo caso l'atleta si sposterà sulle corsie laterali per effettuare la penalità, lasciando lo spazio agli atleti che seguono in procinto di superare l'ostacolo

Il giudice, qualora ne ravvisasse la necessità, potrà intimare all'atleta un fermo sull'ostacolo per un tempo di dieci secondi entro cui procedere ad un nuovo tentativo o terminando il tentativo.

Il percorso e gli ostacoli sono disegnati in maniera tale da limitare al massimo l'attesa davanti a ciascun ostacolo. L'attesa vicino all'ostacolo è un inconveniente usuale in questa disciplina sportiva. Ad ogni modo, in caso di attesa, l'Organizzazione si aspetta che ogni partecipante si comporti in maniera leale ed educata.

Ciascun partecipante è tenuto a comportarsi in maniera leale e sportiva, ad esempio aiutando altri concorrenti a superare gli ostacoli. L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare il percorso o di chiudere alcuni ostacoli in qualsiasi momento.

Si può partecipare anche con costume "goliardico" ispirato a personaggi reali o di fantasia. Eventuali coreografie per gruppi più numerosi, sono ben accette. Si consiglia di indossare indumenti comodi e di tenere presente che saranno soggetti lungo il percorso a sporcarsi o a lacerarsi.

CRONOMETRAGGIO E TEMPO LIMITE

Tutti i partecipanti saranno dotati di chip di rilevamento cronometrico.

Il tempo limite della corsa è fissato, per tutte le categorie, in 60 minuti per gli uomini e 90 minuti per le donne. La direzione di gara si riserva di modificare il tempo limite qualora ne ravvisasse la necessità.

Per il fissaggio del chip attenersi rigorosamente alle indicazioni allegate al chip stesso. Assicurarsi che il chip sia fissato alla scarpa, in modo fermo per tutta la durata della gara. Pena la non classificazione.

RULEBOOK

BRACCIALETTI

Solo i concorrenti della categoria **COMPETITIVA** saranno dotati di 3 braccialetti che andranno indossati rigorosamente al polso sinistro. Questa operazione dovrà essere effettuata facendo attenzione che avvenga in un luogo asciutto, evitando di applicarli bagnati o umidi. A ulteriore garanzia di fissaggio si raccomanda di assicurarli con nastro adesivo o di pinzarli. Fare attenzione durante l'applicazione a non bagnare le parti adesive

Ogni atleta è responsabile dei propri dispositivi di controllo (braccialetti e chip). La mancanza di uno di questi non potrà essere in nessun modo contestata.

CHECK-OUT Atleti Categoria **COMPETITIVA**: all'arrivo sarà posizionato un tavolo, dove il giudice responsabile degli arrivi, si occuperà della verifica del numero dei braccialetti mantenuti. Nel caso in cui l'atleta dovesse saltare il passaggio al check-out verrà registrato con zero braccialetti. Si raccomanda, pertanto, di fare attenzione a questa fase.

Il numero di gara dovrà essere scritto anche con pennarello su braccio sinistro o gamba sinistra. Per i concorrenti della categoria OPEN non sono previsti braccialetti.

PARTENZA

La gara suddivisa in più batterie di partenza si svilupperà su un percorso di 5 Km. Troverete uno spazio dedicato con un'area per il riscaldamento nei pressi dello start dove saranno esposte le griglie di partenza. Vi consigliamo di arrivare in area partenza circa 15 min prima della vostra batteria. All'ingresso nel recinto della partenza dovrete mostrare:

- braccialetto numerato al polso
- il chip fissato alle scarpe
- solo per gli atleti della competitiva: i tre braccialetti fissati al polso

Gli elenchi e gli orari esatti delle partenze sono comunicati sul sito della manifestazione. Gli orari di partenza possono subire variazioni e modifiche, si consiglia di restare sempre aggiornati qui: <https://parcogondarrace.gallipolithrowdown.com/>

RULEBOOK

CERTIFICATO MEDICO

Per correre è necessario disporre di un certificato medico VALIDO alla data della corsa, ossia rilasciato entro i dodici mesi precedenti. In assenza di tale documento l'organizzazione NON potrà permettere la partecipazione alla corsa.

Il certificato medico deve essere caricato online sulla propria iscrizione, non sarà accettato nessun tipo di documento cartaceo in accettazione.

Per maggiori informazioni scrivere una mail a gondar-race@gallipolithrowdown.com

CERTIFICATO MEDICO ACCETTATO							
CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO SOTTO SFORZO B1 (QUALSIASI SPORT)		CERTIFICATO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA		CERTIFICATO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE		CERTIFICATO PER ATTIVITÀ LUDICO MOTORIA	
CATEGORIA COMPETITIVA	SI	CATEGORIA COMPETITIVA	NO	CATEGORIA COMPETITIVA	NO	CATEGORIA COMPETITIVA	NO
CATEGORIA OPEN	SI	CATEGORIA OPEN	SI	CATEGORIA OPEN	SI	CATEGORIA OPEN	SI

ISCRIZIONE E MODALITÀ DI PAGAMENTO

L'iscrizione si effettua esclusivamente on-line tramite il sito

<https://parcogondarrace.gallipolithrowdown.com>

La tassa d'iscrizione è uguale per tutti e si articola nel seguente modo:

- Numero massimo di iscritti per questa edizione 500 unità
- 30 euro per chi si iscrive entro le ore 24:00 del 31/07/2022
- 35 euro per chi si iscrive entro le ore 24:00 del 31/08/2022
- 40 euro per chi si iscrive entro le ore 12:00 del 02/07/2022 (termine ultimo d'iscrizione)

L'organizzazione si riserva di riaprire le iscrizioni il giorno della gara se fossero disponibili ulteriori posti per un numero limitato di atleti. La quota in questo caso è di 50 euro. L'importo dovrà essere pagato:

1. Online con carta di credito/paypal su sito <https://parcogondarrace.gallipolithrowdown.com>
2. Online bonifico bancario su IBAN IT2303608105138237893337910

RULEBOOK

L'iscrizione non può essere annullata, trasferita o rimborsata, per nessun motivo.

Il contributo di iscrizione comprende:

- servizio cronometraggio con microchip,
- maglia tecnica ufficiale "Gondar Race 2022";
- pass per la due giorni dell'evento di fitness Apulia Sport Convention;
- ristoro finale all'arrivo;
- assistenza medica e tecnica prima, durante e dopo la gara;
- medaglia coniata "Gondar Race 2022" per i finisher
- Pacco Gara

RITIRO PACCO GARA

Il ritiro del pacco gara sarà possibile nei giorni e negli orari previsti dal programma illustrato in questo regolamento. Siate pazienti, rispettate le distanze anche in fase di ritiro del pacco gara. Dovrete indossare la mascherina dove non sarà possibile il distanziamento interpersonale.

Dovrete presentare all'ingresso del Parco Gondar il vostro documento e ritirare subito il vostro pacco gara, dove troverete i braccialetti per poter sostare all'interno del parco per l'intera durata della kermesse di fitness Apulia Sport Convention. Per agevolare il check-in potete presentare il codice di iscrizione presente nella mail che avete ricevuto con la conferma della vostra iscrizione. Portate con voi:

- documento di identità
- conferma d'iscrizione
- Manleva compilata e firmata
- abbigliamento adeguato al contesto: occhiali da sole, crema solare, fascia/cappello, scarpe adatte alla corsa.

Nella busta bianca all'interno del pacco gara troverete:

- 1 braccialetto da applicare al polso valido come pass per la due giorni dell'evento di fitness Apulia Sport Convention
- 1 chip da fissare con cura alla scarpa. Il chip va restituito a fine gara anche qualora si decidesse di non correre
- In più, solo per gli iscritti nella categoria **Competitiva** altri 3 braccialetti da fissare con cura al polso che rappresenteranno le penalità sugli ostacoli

CIBO e BEVANDE

Per ristorare gli atleti sono a disposizione più bar e il ristorante all'interno del Parco Gondar.

RULEBOOK

RISTORI

Dato il percorso è previsto un solo punto ristoro finale, all'arrivo.

DOCCE E SPOGLIATOI

Saranno allestite delle docce da giardino esterne, in linea con le normative anti contagio vigenti.

NON SARA' ASSOLUTAMENTE POSSIBILE USARE SAPONI O SCHIUME IN DOCCIA.

MEDAGLIA FINISHER

All'arrivo riceverete tutti **la medaglia FINISHER Gondar Race 2022**

PREMIAZIONI

Le premiazioni si terranno all'interno dell'arena del Parco Gondar, all'aperto e in forma essenziale. I premi saranno consegnati solo a chi sarà presente alla cerimonia e non saranno consegnati successivamente o spediti. Saranno Premiati:

1° atleta classificato con il miglior tempo di batteria

1ª atleta classificata con il miglior tempo di batteria

PREMI CLASSIFICA PER CATEGORIA

- I primi 3 atleti categoria
- I primi 3 atleti categoria

CATEGORIE AGE GROUP (CALCOLATE AL 31/12/2022)				
19-24	25-29	30-34	35-39	40-44
45-49	50-54	55-59	60+	

DEPOSITO BORSE

Il servizio Deposito borse sarà gratuito.

Non viene assunta nessuna responsabilità per oggetti o valori all'interno delle borse.

SERVIZIO MEDICO

L'Organizzazione appronterà un adeguato servizio di assistenza sul percorso e nel punto di partenza e arrivo. Ambulanze, strutture di primo soccorso e servizi paramedici saranno disposti lungo i punti nevralgici del percorso e forniranno il servizio medico appropriato a tutti i partecipanti. I medici sono autorizzati a proibire la continuazione della gara ai partecipanti infortunati o troppo affaticati, al fine di garantirne la propria sicurezza.

RULEBOOK

INFORMATIVA SULLA PRIVACY

Circa il trattamento dei dati personali: il “Regolamento Europeo 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al Trattamento dei Dati Personali, nonché alla libera circolazione di tali dati” (da ora in poi GDPR) prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. In qualità di “Titolare” del trattamento, ai sensi dell'articolo 13 del GDPR, pertanto, l'organizzazione dell'Evento fornisce le seguenti informazioni: • Finalità del trattamento: i dati personali conferiti saranno trattati per le finalità strettamente connesse e strumentali alle attività come indicate nella sua estesa liberatoria relativa all'uso dell'immagine. Tali dati saranno oggetto di diffusione in qualsiasi forma delle proprie immagini o video ripresi sul sito internet, Youtube, Facebook, Instagram, Twitter, su carta stampata e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione.

• **Modalità di trattamento dei dati:** I dati personali forniti, ivi incluso il ritratto contenuto nelle fotografie/video, formeranno oggetto di operazioni di trattamento nel rispetto della vigente normativa e dei principi di correttezza, liceità, trasparenza e riservatezza. Tali dati verranno trattati sia con strumenti informatici sia su supporti cartacei sia su ogni altro tipo di supporto idoneo, nel rispetto delle misure di sicurezza previste dal GDPR.

• **Obbligatorietà o meno del consenso:** Il conferimento dei dati è facoltativo. Il mancato consenso non permetterà l'utilizzo delle immagini e/o delle riprese audiovisive del soggetto interessato per le finalità sopra indicate. Nel caso per errore queste dovessero essere utilizzate, l'interessato potrà comunicarlo all'organizzazione che provvederà a rimuoverle.

• **Comunicazione e diffusione dei dati:** Nei limiti pertinenti alle finalità di trattamento indicate, i dati personali (immagini e riprese audiovisive) potranno essere oggetto di comunicazione, pubblicazione e/o diffusione in qualsiasi forma sul sito internet dell'evento, sui social network e su qualsiasi altro mezzo di diffusione (giornali o quotidiani locali). L'interessato autorizza altresì l'organizzazione dell'evento a comunicare i predetti dati ai partner e sponsor presenti all'evento.

• **Titolare e Responsabili del Trattamento:** i titolari del trattamento sono Daniele Coronese e Riccardo Muzzachi c/o A.S.D. Box 8390 con sede a Galatina in Via Ippolito De Maria snc.

• **Diritti dell'interessato:** Il conferimento del consenso al trattamento dei dati personali è facoltativo. In qualsiasi momento è possibile esercitare tutti i diritti indicati degli artt. 15 a 22 e dell'art. 34 del GDPR, in particolare la cancellazione, la rettifica o l'integrazione dei dati, con comunicazione scritta da inviare a o A.S.D. Box 8390 con sede a Galatina in Via Ippolito De Maria

• **Periodo di conservazione:** I dati raccolti (foto, video, etc) verranno conservati negli archivi informatici della società organizzatrice e le finalità di tali pubblicazioni sono meramente di carattere informativo/promozionale. Qualsiasi materia non trattata nel presente regolamento sarà, laddove ritenuto necessario, trattata, giudicata e gestita dall'Organizzazione a tempo debito.

RULEBOOK

LIBERATORIA AI FINI DELL'UTILIZZO DELL'IMMAGINE

Effettuando l'iscrizione alla Parco Gondar Race tramite il sito web dell'evento, il partecipante dichiara quanto segue: in qualità di partecipante al progetto Parco Gondar Race organizzato da ASD Box 8390 Galatina e Box Crossfit Terrikate.

PREMESSO

- che ASD Box 8390 Galatina e Box Crossfit Terrikate hanno realizzato la manifestazione sportiva denominata Parco Gondar Race, che si svolgerà a Gallipoli il 4 Settembre;
- che durante l'evento verranno realizzati foto e video ai fini della promozione dell'evento stesso;
- che ai fini della promozione dell'evento e dei prodotti, ASD Box 8390 Galatina e Box Crossfit Terrikate intendono utilizzare l'immagine del/la sottoscritto/a ritratto/a nelle rappresentazioni fotografiche, contenuti audio e video o altre forme di riproduzione, che verranno realizzate (congiuntamente definiti come l'Immagine"), attraverso:
 1. sito web e canali social network;
 2. sito web www.gallipolithrowdown.it;
 3. pagina facebook, twitter e instagram e qualunque altro social network, su ogni altro materiale pubblicitario in formato cartaceo o in elettronico,

AUTORIZZO

ASD Box 8390 Galatina e Box Crossfit Terrikate ad utilizzare - limitatamente all'attività promo pubblicitaria dell'evento - la mia immagine, così come ritratta durante l'evento stesso, per intero o in parte, singolarmente o unitamente ad altro materiale, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non esaustivo, testi, fotografie o immagini, a titolo gratuito e senza alcuna limitazione di carattere temporale, territoriale o relativa alle modalità di utilizzo, frequenza d'uso o al mezzo di diffusione prescelto. Dò il mio consenso.

AVVERTENZE FINALI

La manifestazione verrà effettuata con qualsiasi condizione di tempo atmosferico, fatta salva la facoltà dell'organizzazione di sospendere la gara per questioni legate alla sicurezza dei partecipanti o di ordine pubblico.

La nostra Organizzazione si riserva il diritto di annullare la manifestazione e di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara.

Eventuali modifiche a servizi, luoghi ed orari saranno opportunamente comunicate ai partecipanti iscritti e saranno riportate sul sito internet <https://parcogondarrace.gallipolithrowdown.com>

Contatti

Web <https://parcogondarrace.gallipolithrowdown.com>

e-mail: gondar-race@gallipolithrowdown.com

Instagram [@gondar_race_gallipoli](https://www.instagram.com/gondar_race_gallipoli)

Cronometraggio: www.cronogare.it - Supporto iscrizioni: assistenza@cronogare.it