



COMUNE DI NOCETO



3 LUGLIO 2021

NOCETO (PR)

**Competitiva e FARM EASY
12km e oltre 30 ostacoli**

**Non competitiva
5km - 20 ostacoli**

**PARMIGIANO
REGGIANO**

Informazioni su:

FARMRUN.IT



Gara valida per le qualificazioni a





6° edizione - Noceto 3 luglio 2021 - GUIDA ATLETI 2021



Guida alla Farm Run 2021

La sicurezza degli atleti e del pubblico è il primo nostro obiettivo!

In caso di incidente contattare immediatamente il referente per la sicurezza il quale attiverà il dispositivo di soccorso medico.

ATTENZIONE:

In caso di richiesta di soccorso sanitario comunicare:

1. posizione precisa lungo il percorso
2. se l'infortunato è in piedi o meno (se in grado di camminare)
3. se l'infortunato è cosciente o meno
4. se il paziente è probabile vittima di trauma



In caso di necessità di assistenza **tecnica** contattare
Giuseppe al numero di cellulare:
+39 389 1542447



In caso di necessità di assistenza **sanitaria** contattare
Maurizio al numero di cellulare:
+39 338 5015353



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021 - GUIDA ATLETI 2021



Guida Atleti 2021



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021 - GUIDA ATLETI 2021

INDICE PAGINE

2 - emergenze

5 - come arrivare alla farm run

6 - consigli per il pernottamento e ospitalità

8 - guida per gli atleti

9 - programma

12 - regolamento farm run

18 - gli amici e partner di Farm Run

20 - modello di liberatoria

21 - riepilogo ostacoli

22 - mappa percorso

24 - gli ostacoli e lo staff

27 - guida superamento ostacoli



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021 -

Come arrivare



Indirizzo di navigazione: Via Alberto Sordi, 1 - 43015 Noceto (Parma)

IN AUTO

Dall'uscita **Parma Ovest** dell'**autostrada A15**, segui le indicazioni per **NOCETO**.

Si consiglia di impostare come destinazione del **NAVIGATORE** satellitare "**Noceto – Via Fratelli Canvelli, 1**".

Segui le indicazioni "Farm Run" ed arriverai ad uno dei parcheggi predisposti per l'evento.

Parcheggi

- Via Alberto Sordi, 1 - 43015 Noceto (Parma) sarà accessibile un'ampia area parcheggio;
- Piazzale Lunardi: parcheggio pubblico (area posta di fronte a Via Alberto Sordi).

IN TRENO

Dalla **Stazione FS di PARMA** prendere l'autobus **Linea Urbana 23 con capolinea a NOCETO** che effettua **ogni 60 minuti** il percorso extraurbano da Parma a Noceto.

ATTENZIONE: non tutte le corse della Linea Urbana 23 vanno a Noceto!!!

Si consiglia di consultare attentamente la [TABELLA DEGLI ORARI della Linea Urbana 23](#) e di chiedere comunque conferma al conducente che l'autobus sia diretto a NOCETO.

Vi aspettiamo per divertirci tutti insieme!



Consigli per il pernottamento

FARM RUN. L'ospitalità riservata agli atleti e ai loro accompagnatori

Partecipare alla terza edizione della “[Farm Run](#)” di Noceto il prossimo **3 luglio** può trasformarsi in una **esperienza di piacevolezza a tutto tondo nell'immensità** di proposte che Parma e la sua provincia è in grado di offrire. [Parma2020+21 è Capitale italiana della Cultura](#).

Consapevoli e orgogliosi dello straordinario territorio nel quale si svolge la tappa valida per il campionato italiano OCR e qualificante per gli Europei e per i mondiali di specialità, l'organizzazione di “**Farm Run 2021**”, **anche quest'anno è riuscita a concordare condizioni di favore** con importanti strutture ricettive locali per rendere più gradevole e accomodante il soggiorno nel territorio parmense.

Le convenzioni riservate a atleti e accompagnatori:

Strutture alberghiere:

INC Hotels Group Tariffe preferenziali per partecipanti o accompagnatori che si identifichino come FARM RUN 2021 – tariffe valide per i giorni 02-03-04 luglio 2021:

TARiffe DI PERNOTTO E COLAZIONE- PER CAMERA, NOTTE – late check out gratuito.

Hotel San Marco:

Camera singola o doppia Economy Euro 50.00

Camera singola o doppia Classic Euro 60,00

Triple e quadruple on request .

Per chi dorme all'Hotel San Marco possiamo omaggiare un late checkout per farsi un doccia finita la competizione. Quindi gli atleti potranno tornare a fare un doccia prima di tornare a casa.

Vista l'impossibilità di utilizzo degli spogliatoi, possiamo proporre le nostre camere con bagno in formula day use ad Euro 40,00 cad. - per chi volesse farsi sola una doccia.

Su richiesta camere multiple occupate da nuclei famigliari/ conviventi (secondo norme anti-covid in vigore al momento)

Possiamo garantire anche tariffe speciali sui nostri Hotel a Parma – chi vorrà soggiornare vicino al centro nel nostro **Best Western Plus Hotel Farnese** godrà di uno **sconto del 10%** sulla migliore tariffa del giorno

mette a disposizione tre alternative di pernottamento per soddisfare la più ampia gamma di esigenze degli atleti e dei loro accompagnatori in occasione della FARM RUN 2017 - 23 24 e 25 giugno (http://www.farmrun.it/?page_id=976#!)

Ristorazione:

Ristorante Parma Rotta

In Occasione della FARM RUN 2021, Parma Rotta, dimostrando di essere ospiti (atleti e/o accompagnatori) della Gara offre uno sconto del **10% sul listino della carta**.

NB: Domenica sempre chiuso.

Ristorazione Parma Rotta s.r.l. Via Langhirano, 158 - 43124 – PARMA (PR) - Telefono +39 0521 966738 <http://www.parmarotta.com>



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021 -



FARM RUN



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021 -

Farm Run 2021 - La guida



Buon Fango a tutti voi, amiche e amici della Farm Run.

Ogni nuova edizione è per noi organizzatori una nuova sfida quanto per voi sarà superare le insidie della “Corsa dei Contadini”.

Una sfida a sorprendervi, una sfida creativa per realizzare un “nuovo” ostacolo, una sfida al tempo perché, nonostante intercorra un anno, anzi due a causa del COVID-19, il tempo è sempre tiranno.

Il nostro risultato lo conosceremo solo a gara ultimata, solo dopo avere vissuto quella faticosa giornata del **3 luglio**, che per noi sarà un esame e per Voi, ci auguriamo, un momento indimenticabile, una sfida competitiva superata, contro voi stessi prima di tutto e una nuova soddisfazione da riporre nel cassetto dei ricordi.

Correre la FARM RUN deve creare emozioni, essere un piacere per il corpo e per l’anima, deve essere l’occasione per creare nuove amicizie e consolidare le più vecchie.

Gentili amiche e cari amici, ci auguriamo di avere interpretato correttamente le vostre esigenze e di essere riusciti a regalare una sorpresa una emozione.

Buon divertimento e ... ATTENTI AL TORO!

Noceto, 1 giugno 2021

Gli organizzatori



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021-

Programma



Dalle 08,00 apertura per distribuzione pettorali e pacchi gara

FARM RUN COMPETITIVA (12 KM)

La partenza è prevista per le ore **9.30** con ritrovo dalle ore **8.00** e Breafing Atleti alle ore **9.15**. Ordine di partenza secondo ranking stabilito dal Campionato Italiano OCR

FARM RUN NON COMPETITIVA (12 KM)

Partenza dalle ore **11.00** e comunque a seguito della conclusione della competitiva. Dalle ore **10.00** ritiro pettorali.

FARM RUN EASY (5 KM)

Partenza prima batteria ore **16,30** e ritrovo dalle **16.00** per ritiro dei pettorali.

Le partenze saranno così regolate: gruppi di 4 concorrenti distanziati di 60 secondi

Dalle 15,00 Premiazioni o

Per i Partecipanti

1. Se dovete cambiare o sostituire un partecipante è possibile farlo sino alle ORE 12,00 del **30 giugno 2021**
2. E' obbligatorio il caricamento online del certificato all'atto dell'iscrizione. Portare una **copia cartacea** dei CERTIFICATI e delle LIBERATORIE o comunque fatene una copia fotografica da tenere a disposizione sullo SMARTPHONE. Tutto dovrà essere trasmesso al momento della iscrizione secondo le direttive Anti covid 2021.
3. Verrà fornito un **chip** del tipo usa e getta.
4. PETTORALI:
 - a. per il ritiro venite il prima possibile a partire dalle ore **08,00** armati di:
 - i. **pazienza** perché siete in molti;
 - ii. documento di **identità**;
 - iii. **liberatoria** firmata (anche se l'avevate già trasmessa in precedenza);
 - iv. **certificato medico** (agonistico per chi corre la competitiva) - trasmesso all'iscrizione;
 - v. contabile di avvenuto **pagamento** iscrizione;
5. Si raccomanda l'utilizzo di **mascherina** protettiva, dei **guanti** e di prodotto **antizanzare** e del **mantenimento delle distanze secondo norme anti-covid in vigore nel giorno della manifestazione**.

Personale addetto alla sicurezza sarà incaricato del controllo all'assembramento.





Nota Bene:

A) Tutti gli atleti saranno preventivamente informati dell'orario previsto di partenza della propria batteria. Gli ATLETI COMPETITIVI saranno comunque i primi a partire e avranno la precedenza sul ritiro.

B) Gli atleti iscritti in GRUPPO potranno delegare (una delega per ciascun componente del gruppo e fotocopia identità delegante) un rappresentante per il ritiro collettivo.

4. CIBO e BEVANDE

- ACQUA distribuita sui punti di ristoro del percorso e all'arrivo è stata offerta da "[GruppoSEM](#)" di Modena.

5. PARTENZA

La partenza della **12 K competitiva** avverrà alle ore **9,30** con ritrovo alle ore 8,00 e breafing 9,15

- Batterie di 4 atleti distanziate di un minuto

La partenza della **12K non competitiva** è prevista per le ore 11,00 a seguire l'ultima batteria dei competitivi

Alle ore **16,30** partenza della **Easy 5K NON competitiva**.

Alla partenza dovrete mostrare ai giudici di gara:

1. i braccialetti (band) fissati al polso **sinistro**. **Ben fissati con due giri completi di nastro adesivo trasparente.**
2. chip fissati alle scarpe
3. numero di pettorale trascritto sul corpo (tutti)

6. DEPOSITO BORSE

Il deposito borse sarà gestito dai volontari Farm Run.

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

Nel pacco atleti conterrà un braccialetto identificativo con il numero di riferimento che dovrete apporre al vostro bagaglio. Il braccialetto gemello lo metterete al polso opposto dei braccialetti di gara.



7. ACCESSO BAGNI e DEPOSITO: massimo 6 persone per volta. Salvo disposizioni anti-covid diverse in vigore dal 1 luglio 2021

8. FOTO e CINE Il servizio fotografico ufficiale sarà a cura di [FOTOSTUDIO3 SNC](#)

Affinché si possa facilmente catalogare l'immagine, l'atleta dovrà porre in evidenza il proprio numero di pettorale.

Il giorno seguente alla gara saranno già disponibili le foto sul sito di Fotostudio3.

Il VIDEO sarà omaggiato dagli organizzatori ACME Asd e verrà prodotto "[CAM ON Video](#)"

Altri fotografi e cineoperatori saranno accreditati alla gara ma non potranno cedere le immagini agli atleti o loro accompagnatori.



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021-

Per il Pubblico

Per il pubblico l'ingresso è gratuito in tutto il campo di gara.

Merchandising (La distribuzione è sospesa per l'edizione 2021)

Quest'anno non saranno disponibili i prodotti a marchio "Farm Run".

- magliette
- bandane
- braccialetto Farm Run
- felpe

Regolamento



Aggiornamento maggio 2021

La corsa denominata FARM RUN è una manifestazione podistica con ostacoli. La manifestazione si struttura in una o più prove di corsa di lunghezza compresa tra i 1 e i 14 km con la presenza di ostacoli naturali e artificiali, su terreno misto asfaltato e sterrato, aperta a tutti, uomini e donne di età superiore ai 16 anni, in possesso di regolare certificazione medica (vedi specifiche più avanti).

Prima di ogni manifestazione viene pubblicata la guida atleti, che deve essere considerata parte integrante del presente regolamento.

Ulteriori limitazioni o restrizioni dovute a regolamenti, decreti DPCM o altre norme di legge rispetto a quanto sotto riportato saranno comunicate sul sito della manifestazione e sui relativi canali social.

PERCORSO E OSTACOLI

La lunghezza totale del percorso può variare per ogni evento e verrà comunicata sul sito della manifestazione. Il percorso comprenderà ostacoli, naturali e artificiali. La mappa del percorso ufficiale sarà pubblicata sul sito www.FARMRUN.it. Oltre alla destrezza, all'abilità nella scalata, nel salto, sarà essenziale anche la velocità di corsa per portare a termine la competizione. Il tracciato può includere anche l'attraversamento di fossati, boschi, terreni accidentati, con legni, tronchi o radici, fili o corde, macerie o rocce superficiali. Il rischio di inciampare è costante. L'Organizzazione tiene ad evidenziare che durante il superamento degli ostacoli, così come su tutto il tracciato di gara, possono verificarsi infortuni e/o incidenti. Inoltre i pericoli possono essere causati dalle cadute di partecipanti che coinvolgono altri concorrenti. Raccomandiamo, quindi, di adeguare l'andatura al terreno, alle condizioni di visibilità, alla tipologia di ostacolo da affrontare e all'affollamento del tratto di percorso.

A causa del numero di partecipanti, la visibilità del terreno di gara non è sempre assicurata. In questo caso è vietato ai partecipanti di continuare alla massima velocità. È obbligatorio ridurre la velocità per adattarsi alla conformazione del terreno e alle condizioni di visibilità. Avvicinandosi ad ogni ostacolo il partecipante deve prestare la massima attenzione ai cartelli informativi presenti e alle indicazioni del personale che gestisce l'ostacolo. Informazioni più dettagliate sul percorso e i relativi ostacoli saranno consultabili sul sito ufficiale della manifestazione.

CORSA, REGOLE E SQUALIFICHE

Gli ostacoli sono presenti sul percorso per mettere alla prova i partecipanti. La corsa è aperta alla partecipazione competitiva e non competitiva (FARM EASY).

Corsa competitiva

I partecipanti in maniera competitiva partiranno per primi in una o più batterie a loro riservati, avranno un numero di corsa riportato su ogni braccialetto e saranno dotati di uno o più chip per il rilevamento del tempo di corsa. La direzione corsa si riserva il diritto di dividere o spostare i partecipanti (ad esempio uomini e donne o la composizione delle batterie) se ne ravvisi la necessità organizzativa o sanitaria.

La direzione si riserva di variare gli orari e la batteria selezionata in fase di iscrizione qualora questo fosse funzionale allo svolgimento della corsa.

Viene fatto divieto di partecipazione alla corsa competitiva agli atleti che stiano scontando una squalifica per doping o che risultino squalificati dalla Federazione Italiana OCR.

Per i partecipanti alla corsa competitiva gli ostacoli devono essere superati correttamente e non aggirati, senza ricevere aiuto dall'esterno. In caso contrario, l'ostacolo non può essere considerato superato.

Ad ogni atleta competitivo vengono forniti tre braccialetti (dette anche band). Devono essere indossati tutti e sono necessari per entrare nella area di partenza, sono personali, riportano il numero di pettorale, non possono essere ceduti.

OGNI ATLETA INDOSSA 3 BRACCIALETTI. SUGLI OSTACOLI IN SOSPENSIONE SI PUÒ

EFFETTUARE UN SOLO TENTATIVO DI SUPERAMENTO PER OSTACOLO. OGNI FALLIMENTO DI OSTACOLO COMPORTA IL TAGLIO DI UN BRACCIALETTO.

Prima della finish line gli atleti vengono "filtrati" in base al numero di braccialetti in loro possesso:

con 3 braccialetti possono proseguire direttamente alla finish line per la rilevazione tempo

con 0 braccialetti possono proseguire direttamente alla finish line per la rilevazione tempo. Risulteranno in classifica senza posizione di arrivo come DNF ma verrà comunque indicato il tempo di arrivo

con 1-2 braccialetti devono effettuare il penalty loop (2 o 1 volte) per reintegrare i braccialetti mancanti. Al completamento positivo della prova l'atleta può proseguire verso la finish line per la rilevazione del tempo.

PENALTY LOOP

Consiste in un prova di corsa, trasporto o forza o altro

Deve essere completato un numero di volte pari ai braccialetti persi, fino ad un massimo di 2

Viene posizionato in prossimità della finish line

Chi non supera la prova di penalty loop vedrà rimossi tutti i braccialetti e dopo la finish line viene considerato DNF (did not finish).

Al fine di controllare il passaggio degli atleti sul Penalty Loop può essere predisposta una pedana elettronica di controllo sul percorso del Penalty Loop che sarà tenuta come prova di passaggio oltre ai braccialetti.



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021-

Per ogni ostacolo fallito viene tagliata una band, trattenuta dal giudice come prova per un eventuale controllo finale. Dato che sul traguardo si arriva con zero braccialetti (DNF, did not finish) o con tre, la classifica finale viene stilata sulla base del tempo di arrivo e comprende solo chi ha tre braccialetti al polso.

Una volta ultimato il percorso e in ogni caso prima della partenza della corsa il direttore di gara comunicherà il tempo limite oltre il quale non si viene conteggiati in classifica.

La direzione corsa si avvale di un servizio Scopa (un atleta dell'Organizzazione che parte per ultimo) che "pulisce" il percorso e chiude la corsa competitiva. Tale sistema può essere sostituito o integrato da cancelli temporali che indicano un tempo limite entro il quale arrivare ad un determinato punto del percorso o all'arrivo.

Agli atleti competitivi è fatto divieto, pena squalifica, di provare gli ostacoli prima della corsa. Sarà cura e responsabilità di ogni partecipante in maniera competitiva verificare che all'arrivo il giudice di gara registri correttamente il numero di braccialetti con cui si conclude la corsa. Ogni atleta è responsabile dei propri dispositivi di controllo (braccialetti e chip), la mancanza di uno o più di questi non potrà essere in nessun modo contestata. Immediatamente dopo la linea di arrivo ogni concorrente dovrà far registrare il numero di braccialetti con cui ha concluso la gara.

Per quanto non previsto in questo regolamento si fa riferimento al regolamento del Campionato Italiano OCR emesso da Federazione Italiana OCR e Campionato Italiano OCR disponibile sui rispettivi siti web.

Il percorso non può essere tagliato, gli atleti che ne trarranno beneficio riducendo il percorso o evitando ostacoli saranno squalificati. Una o più pedane elettroniche di intertempo potranno servire a fornire questa rilevazione in tempo reale e a controllare l'effettivo passaggio.

Possono altresì essere utilizzati sistemi video automatici per il controllo del passaggio.

Tra gli atleti potranno correre anche dei giudici in incognito per riportare al giudice di un ostacolo o a fine corsa eventuali comportamenti scorretti o assegnare penalità.

Gli atleti non devono abbandonare lungo il percorso nulla di quello che portano con sé o di cui si riforniscono nei punti ristoro incluso gel, alimenti o altro. L'abbandono di rifiuti può portare alla squalifica.

PENALITÀ

Gli atleti più veloci possono chiedere strada e spazio per passare gridando "strada" o "permesso" o similari.

Gli atleti competitivi raggiunti dagli atleti non competitivi non hanno nessuna priorità nella fila agli ostacoli.

Gli atleti delle batterie non competitive non avranno nessuna penalità in caso di mancato superamento di un ostacolo.

Regole valide per gli atleti competitivi sugli ostacoli **NON IN SOSPENSIONE**:

utilizzare subito le linee di primo tentativo e di secondo, se queste ultime sono libere

nel caso di secondo tentativo utilizzare solo le linee di secondo tentativo

nel caso di più tentativi utilizzare solo le linee di secondo tentativo

in caso di fallimento del tentativo, se presente coda, rimettersi in fondo alla fila e aspettare il proprio turno

vietato toccare i supporti della struttura

il numero di tentativi è illimitato (tranne per gli ostacoli in sospensione)

in caso di rinuncia di corretto superamento dell'ostacolo è obbligatorio per l'atleta presentarsi dal giudice e farsi tagliare il braccialetto.



FARM ONE

All'interno della corsa competitiva del circuito FARM RUN potrà essere identificato uno speciale chilometro, da cui nasce appunto il nome FARM ONE.

L'inizio e la fine di questa sezione del percorso saranno ben identificati anche attraverso due tappeti di controllo del

chip per la rilevazione del tempo di ingresso e di uscita di ogni partecipante. I vincitori della sfida, uomo e donna, saranno coloro che completeranno FARM ONE nel minor tempo possibile e superando ogni ostacolo, ovvero non perdendo nessun braccialetto.

Per dare a tutti la possibilità di vincere FARM ONE verrà consegnato ad ogni atleta un braccialetto speciale, valido SOLO per il chilometro FARM ONE.

Il braccialetto riporterà il numero di gara dell'atleta. Il braccialetto verrà tagliato in caso di mancato superamento di un ostacolo nel tracciato.

Il vincitore di FARM ONE non potrà coincidere con il vincitore assoluto. In tal caso il vincitore sarà l'atleta che riporterà il secondo miglior tempo.

FARM EASY (con certificato medico sportivo per attività agonistica) – Regolamento facilitato per atleti agonisti -

I partecipanti a FARM EASY non hanno obbligo di superamento degli ostacoli, che possono tentare un numero infinito di volte. Devono valutare l'ostacolo e la propria capacità di superarlo prima di procedere al tentativo di superare l'ostacolo stesso. I partecipanti alla categoria FARM EASY sono dotati di chip di rilevamento cronometrico, la classifica verrà redatta sulla base del tempo di arrivo ma non verrà ritenuta valida per classifiche, qualifiche e ranking di FIOCR.

Nella categoria FARM EASY vanno in ogni caso applicate le disposizioni sanitarie vigenti ovvero a titolo illustrativo il distanziamento.

Per la categoria FARM EASY non sono previste premiazioni.

L'Organizzazione aderisce alla carta etica dello sport della Regione Emilia Romagna che promuove il comportamento leale e l'aiuto reciproco. Il personale dell'Organizzazione sorveglierà il percorso e gli ostacoli, in modo da verificare che la corsa prosegua in maniera fluida e nel rispetto delle regole. In caso di comportamento non regolamentare gli addetti possono segnalare il numero di pettorale all'Organizzazione e il concorrente, pur concludendo la prova, potrà essere squalificato. Il percorso e gli ostacoli sono disegnati in maniera tale da limitare al massimo l'attesa davanti a ciascun ostacolo. Ad ogni modo, in caso di attesa, l'Organizzazione si aspetta che ogni partecipante si comporti in maniera leale ed educata. Ricordiamo che FARM RUN è una corsa ad ostacoli potenzialmente pericolosa e la sicurezza dei partecipanti è la priorità massima dell'Organizzazione.

L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare il percorso o di chiudere singoli ostacoli in qualsiasi momento. Ogni partecipante è tenuto a comportarsi in maniera leale e sportiva.

Il comportamento irrispettoso o offensivo nei confronti di staff, volontari o giudici potrà essere punito con la squalifica dalla corsa e la segnalazione per ulteriore sanzione a Federazione Italiana OCR.

REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE

Alla manifestazione possono partecipare coloro che al giorno della gara abbiano compiuto 16 anni, donne uomini, di ogni nazionalità.

CERTIFICATO MEDICO FARM RUN COMPETITIVA E FARM EASY

Per la partecipazione è richiesto un certificato medico sportivo per l'attività competitiva (tipo B1), in corso di validità alla data della corsa ovvero redatto da non oltre 12 mesi. Per gli atleti italiani è obbligatorio inviare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità secondo le modalità telematiche riportate sul sito della corsa. I certificati medici accettati sono quelli che rispondono al modello B1.

Non sarà consentita la partecipazione a chi presenterà soltanto una tessera di Federazione sportiva, RUNCARD o di altro ente di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico. Gli atleti stranieri dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il certificato reso disponibile dall'Organizzazione sul sito www.farmrun.it.

L'Organizzazione si riserva il diritto di non accettare un certificato medico che risulti illeggibile o non chiaro e di conseguenza non permettere la partecipazione alla gara.

CERTIFICATO MEDICO FARM RUN NON COMPETITIVA

Gli atleti iscritti al percorso non competitivo, dovranno comunque produrre un certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità, prodotto da qualsiasi medico iscritto all'albo professionale.

LIBERATORIA

All'atto dell'iscrizione, su www.farmrun.it, coloro che desiderano partecipare alla FARM RUN sottoscrivono la conoscenza e l'accettazione del presente regolamento e le relative liberatorie, informative GDPR e privacy disponibili come allegato al presente regolamento.

Potranno essere richieste ulteriori liberatorie e certificazioni sanitarie ove le norme vigenti alla data della manifestazione lo richiedano.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le prime registrazioni usufruiscono di un trattamento privilegiato rispetto a chi si registra per ultimo. Sul sito FARMRUN.it sono riportati i contributi d'iscrizione richiesti.

Il contributo di iscrizione comprende:

servizio Timing con microchip

maglia ufficiale (taglia soggetta a disponibilità) FARM RUN;

servizio di deposito borse (se le norme sanitarie lo consentono)

servizio docce (se le norme sanitarie lo consentono)

ristori o punti acqua sul percorso (come le norme sanitarie lo consentono)

pacco gara

copertura assicurativa

ACME asd si riserva di tesserare gli atleti iscritti ad ESP nella quale l'organizzatore è affiliato.

Le modalità di iscrizione sono indicate sul sito ufficiale www.farmrun.it. Per procedere con l'iscrizione sono necessari: i dati personali, l'accettazione di privacy, regolamento, liberatoria sanitaria, copia del certificato medico e il versamento nelle modalità previste del contributo d'iscrizione.

Le iscrizioni possono essere fatte esclusivamente online su www.farmrun.it e i metodi di pagamento accettati sono indicati sul sito medesimo.

L'Organizzazione si riserva di chiudere o riaprire le iscrizioni in qualsiasi momento ritenga opportuno e comunque dandone comunicazione su www.farmrun.it.

L'iscrizione non sarà annullata né rimborsata per nessun motivo che impedisca la partecipazione da parte dell'iscritto.

In caso di cancellazione della manifestazione per cause legate all'emergenza epidemiologica e sanitaria da Covid-19, verrà riconosciuto agli iscritti un voucher per l'iscrizione ad una manifestazione FARM successiva oppure, a scelta, il rimborso del 100% dell'importo pagato al netto delle spese di gestione del pagamento sulla piattaforma utilizzata.

SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

L'Organizzazione e i suoi partner rispettano la sostenibilità ambientale in tutti gli aspetti della loro attività. Per questo, tutti i partecipanti e persone coinvolte nell'evento sono tenuti a tutelare l'ambiente. Il rispetto delle norme legali relative al settore ambientale è condizione essenziale per poter prendere parte alla manifestazione. Questo concerne soprattutto la gestione dei rifiuti, la conservazione del suolo, la salvaguardia dell'acqua e il controllo dell'inquinamento. Saranno



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021-

predisposti contenitori specifici per la raccolta differenziata e tutti i partecipanti sono invitati a partecipare attivamente alla raccolta differenziata.

RITIRO PETTORALI E PACCO GARA

I pettorali di gara e il pacco gara potranno essere ritirati presso il Villaggio FARM RUN il giorno della gara o nelle modalità ulteriori che verranno comunicate. I pettorali potranno essere ritirati anche da terze persone, con delega scritta e fotocopia di un documento del delegante di riconoscimento in corso di validità. Il ritiro da parte di terzi potrebbe essere impedito da norme sanitarie. Il pettorale di gara è strettamente personale, non può essere manomesso e non è cedibile ad alcuno.

CRONOMETRAGGIO E TEMPO LIMITE

I partecipanti alla corsa saranno dotati di uno o più chip per la rilevazione del proprio tempo di gara, sulla base del tempo rilevato sarà redatto un ordine di arrivo. La misurazione dei tempi e l'elaborazione degli ordini di arrivo saranno effettuati con sistema elettronico e la mancata restituzione del chip transponder potrà comportare un addebito per il partecipante fino a 10€.

Il tempo limite è fissato per ogni corsa e comunicato al momento della partenza. Oltre questo tempo l'Organizzazione non garantirà la completa sicurezza del percorso di gara e non verrà proseguito il cronometraggio. Ogni partecipante che non riuscisse a rispettare questa limitazione verrà registrato come "NON Completato" all'interno della lista dei risultati. In ogni caso la corsa può essere completata da tutti i partecipanti che attraverseranno la zona di arrivo.

DEPOSITO BORSE, SPOGLIATOI E DOCCE

Gli spogliatoi e il deposito borse, qualora tali servizi siano consentiti dalle norme governative e sanitarie in vigore alla data della gara, sono a disposizione dei partecipanti vicino all'area di arrivo/partenza. Il servizio docce, se disponibile, potrà essere soggetto a tempi di attesa in funzione del numero di partecipanti. In tal caso raccomandiamo un adeguato e civile comportamento durante l'attesa.

L'Organizzazione non si assume alcuna responsabilità per quanto riguarda gli oggetti personali incustoditi o dimenticati in tali ambienti o per furti o danneggiamenti.

MODALITÀ DI PARTENZA

Gli atleti partecipanti alla corsa competitiva partiranno per primi, in più scaglioni (batterie) nel rispetto delle norme sanitarie vigenti. La valutazione del numero di scaglioni FARM RUN e FARM EASY sarà decisa dall'Organizzazione sulla base del numero dei partecipanti, degli ostacoli, della sicurezza e delle normative sanitarie vigenti.

L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare la procedura e gli orari di partenza per migliorare la fluidità della corsa. In tal caso i cambiamenti saranno comunicati in tempo utile.

RESPONSABILITÀ ATLETA

L'atleta è tenuto a mantenersi informato sul regolamento, sulle modalità di superamento degli ostacoli, sui dettagli della manifestazione comunicati sul sito ufficiale della manifestazione stessa.

L'iscritto è responsabile della titolarità e della custodia del proprio pettorale di gara, acquisendo il diritto ad usufruire di tutti i servizi menzionati nel presente regolamento e/o successivamente comunicati.

Chiunque, senza regolare iscrizione, partecipasse senza pettorale, oltre ad essere ritenuto responsabile di danni a persone o cose, incluso sé stesso, incorrerà in sanzioni sportive di competenza degli organi federali e potrà essere passibile delle sanzioni penali previste per il reato di "furto" (art. 624. c.p.).

Chiunque, senza regolare iscrizione, partecipasse con un pettorale contraffatto o comunque non conforme all'assegnazione, oltre ad essere responsabile come sopra indicato, incorrerà nelle sanzioni sportive e, inoltre, potrà essere passibile delle sanzioni penali previste per il reato di "furto" (art. 624. c.p.), ovvero, alternativamente, per il reato di truffa (art. 640 c.p.). Nei casi a) e b) i partecipanti potranno essere passibili delle sanzioni previste per il reato di "inosservanza dei provvedimenti delle Autorità" (art. 650 c.p.). Le fattispecie suddette saranno riscontrabili esclusivamente previa verifica di documentazioni fotografiche e/o video.

PREMIAZIONI

Saranno assegnati premi in natura ai primi tre uomini, alle prime tre donne e ai primi tre team della corsa competitiva. Se la logistica, il decreto vigente e i tempi lo consentiranno, verranno anche premiati i primi di ogni categoria di età.

La cerimonia di premiazione avrà luogo indicativamente almeno due ore dopo la chiusura della corsa competitiva presso la zona d'arrivo. I risultati finali e l'ordine d'arrivo alfabetico verranno pubblicati dopo la fine della gara sul sito ufficiale e/o sul sito del servizio di cronometraggio.

I premi, se disponibili, vengono consegnati solo e soltanto a chi è presente alla cerimonia, non vengono consegnati successivamente o tantomeno spediti.

Le premiazioni saranno in ogni caso svolte secondo le normative sanitarie vigenti.

SERVIZIO MEDICO

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

AVVERTENZE FINALI

La manifestazione viene svolta con qualsiasi condizione atmosferica, fatta salva la facoltà dell'Organizzazione di sospendere la gara per questioni legate alla sicurezza dei partecipanti o di ordine pubblico.

L'Organizzazione si riserva il diritto di annullare la manifestazione, rinviarla, anticiparla o posticiparla e di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore gestione della gara o per la salute dei partecipanti, a proprio insindacabile giudizio.

Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicati agli iscritti e saranno riportati sul sito www.farmrun.it.

ACME ASD

via Gandiolo, 4

43015 Noceto

P.IVA e cod. fisc. 02790020347

Web Site: www.farmrun.it

Raccolta Iscrizioni – direzione@farmrun.it

INFORMATIVA TRATTAMENTO DATI (GDPR e PRIVACY) ACME ASD Informativa GDPR

Chiedendo di partecipare alla corsa FARM RUN, Dichiaro di essere a conoscenza delle caratteristiche della corsa, di NON essere sotto l'influsso di farmaci o droghe, di essere fisicamente preparato e di essere a conoscenza che solo un'attenta valutazione personale delle proprie condizioni è garanzia di sicurezza. Dichiaro che l'eventuale assunzione di bevande alcoliche è sotto la mia responsabilità.

Esonero ACME ASD, i suoi organizzatori e il suo staff da qualsivoglia responsabilità civile e penale e da ogni risarcimento per danni fisici, morali e materiali che si possano verificare nei miei confronti prima, durante e dopo lo svolgimento dell'attività organizzata, anche nel caso in cui tali danni siano causati per fatto dovuto a terzi estranei e/o ad altri partecipanti. Ai sensi degli articoli 1341 e 1342 del C.C. approvo esplicitamente la clausola relativa all'esonero di responsabilità di ACME ASD. Mi assumo tutte le responsabilità per le azioni compiute durante lo svolgimento dell'attività e per le conseguenze che dovessero derivare da suddette azioni, sia civilmente, che penalmente. Esonero totalmente l' ACME ASD e da ogni responsabilità per danni alla mia persona e/o a terzi e/o cose da me provocati. Assumo la completa responsabilità personale sul mio stato di salute.

Dichiaro altresì di concedere all'Organizzazione, o a chi per essa, i diritti di immagini, foto e video relative alla corsa, di autorizzare il trattamento dei propri dati personali ai sensi dell'art. 13 della legge 675/96 e successive, di essere consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli atti (art. 76 d.p.r. 445/2000 e art. 489 del codice penale).

Inoltre il sottoscritto con la firma in calce

Dichiara di aver letto attentamente in ogni sua parte ed accettato integralmente e senza riserve il Regolamento della manifestazione.

Dichiara di essere perfettamente a conoscenza di tutte le caratteristiche e la specificità della prova, del tracciato, delle difficoltà e della lunghezza del percorso, che si sviluppa in montagna con possibili condizioni climatiche difficili (quali, a titolo esemplificativo e non esaustivo, freddo, vento, pioggia, neve, scarsa visibilità, ecc.); di essere consapevole dei rischi per l'incolumità personale connessi alla competizione; di essere esperto nelle gare di Corsa in montagna/Trail Running/Skyrunning/Outdoor Running e consapevole che la partecipazione a questa manifestazione richiede una preparazione specifica ed una reale capacità di autonomia personale di cui attesta di essere in possesso;

Dichiara di non fare uso di sostanze dopanti e di essere in possesso del certificato medico attitudinale attestante l'idoneità alla pratica d'attività sportiva, di essere in buono stato di salute ed esonera gli organizzatori da ogni responsabilità relativa e conseguente all'accertamento di suddetta idoneità;

Si impegna ad assumere, a pena di esclusione dall'evento, un comportamento conforme ai principi di lealtà e correttezza sportiva in occasione della gara e a non assumere, in nessun caso, comportamenti contrari alla legge e alle norme del regolamento che possano mettere in pericolo la propria o l'altrui incolumità; si impegna anche a tenere durante la gara un comportamento rispettoso dell'ambiente, secondo il principio "correre senza lasciare traccia";

Si assume ogni responsabilità sia penale che civile, anche oggettiva, conseguente alla sua partecipazione alla manifestazione; dichiara di sollevare gli organizzatori da qualsiasi responsabilità, diretta e indiretta, per eventuali danni patrimoniali e non patrimoniali, anche futuri, malori, e/o infortuni, che dovessero da lui/lei essere subiti, patiti e/o causati, anche a terzi, durante l'intera durata della manifestazione e/o in occasione e/o in conseguenza della sua partecipazione ad essa; da ogni responsabilità legata a furti e/o danneggiamenti eventualmente subiti da qualsiasi suo oggetto personale, la cui custodia è consapevole che non viene assunta in nessun modo dagli organizzatori; e da ogni responsabilità per danni eventualmente da lui/lei cagionati a terzi e/o a beni di proprietà di terzi.

Dichiara di avere ricevuto e compreso appieno la seguente informativa ex art.13 del D.Lgs n.196/2003: i dati personali degli iscritti alla manifestazione sono trattati in conformità al decreto legislativo 30 giugno 2003, n. 196; i dati personali sono raccolti al momento della iscrizione e sono forniti direttamente dagli interessati; il mancato conferimento dei dati personali comporta l'impossibilità di accettare l'iscrizione stessa; i dati sono trattati in forma cartacea ed informatica dagli organizzatori, per tutti gli adempimenti connessi all'Organizzazione dell'evento, anche al fine di fornire agli utenti informazioni sui partecipanti e sui risultati della manifestazione; gli stessi dati possono essere comunicati a dipendenti, collaboratori, ditte e/o società impegnate nell'Organizzazione dell'evento e a consulenti degli organizzatori per i suddetti fini; in relazione agli eventuali dati sensibili in esso contenuti, gli iscritti sono chiamati ad esprimere espressamente il loro consenso per il trattamento di detti dati sensibili; non è prevista la comunicazione, diffusione, trasmissione dei dati sensibili.

Preso atto dell'informativa di cui al punto che precede, autorizza il trattamento e la comunicazione dei suoi dati personali, per le finalità connesse alla realizzazione della manifestazione e per l'eventuale pubblicazione dei risultati della gara; esprime il consenso ai trattamenti specificati nell'informativa, autorizzando l'invio di materiale informativo relativo a successive manifestazioni o varie iniziative proposte dagli organizzatori e autorizza ad eventuali riprese fotografiche e cinematografiche per la realizzazione di video, bacheche, pubblicazione su carta stampata e web (compreso download).

Il partecipante dichiara di richiedere di aderire ed associarsi ad ACME ASD

Ai sensi e per gli effetti di cui agli artt. 1341 e 1342 del c.c. dichiara di aver attentamente esaminato e di approvare specificamente tutte le clausole di cui ai punti elencati ai numeri 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 8 che precedono.

ACME ASD le comunica che con il suo consenso, i suoi dati anagrafici segnalati nel quadro dei dati personali potranno essere comunicati ad altre società e utilizzati per contattarla e inviarle informazioni commerciali e/o promozionali di prodotti e servizi ed effettuare analisi statistiche, studi e ricerche di mercato. L'elenco aggiornato delle aziende a cui potranno essere comunicati i suoi dati è a sua disposizione presso il Titolare del trattamento. In tal caso queste società potranno contattarla come Titolari di autonome iniziative, per ricerche di mercato o per inviarle informazioni commerciali e/o offerte promozionali di prodotti e servizi. I suoi dati saranno custoditi e trattati nel rispetto delle misure di sicurezza richieste dalla legge, con o senza l'ausilio di mezzi elettronici. Diritti dell'interessato (art. 7 D.L.gs. 196/03) In qualsiasi momento l'interessato potrà consultare, modificare, cancellare gratuitamente i propri dati scrivendo al responsabile del trattamento dei dati personali presso ACME ASD e . Desideriamo informarLa, in qualità di Titolari del trattamento, che il Regolamento UE/2016/679 General Data Protection Regulation (G.D.P.R.), di immediata applicazione anche in Italia, in attesa dell'emanazione del Decreto previsto dalla Legge Comunitaria n. 163/2017 prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

Ai sensi dell'articolo 13 del G.D.P.R., pertanto, Le forniamo le seguenti informazioni:

I dati personali anagrafici e di recapiti, da Lei forniti verranno trattati per le seguenti finalità basate sul Suo consenso e sul legittimo interesse della scrivente ACME ASD: inserimento nel libro dei soci e/o tesseramento per le Federazioni Sportive e/o gli Enti di Promozione Sportiva cui siamo affiliati ed ogni altro utilizzo



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021-

attinente ai suddetti rapporti associativi e di tesseramento sportivo.

Base giuridica di tale operazione sono l'art. 36 c.c., la normativa fiscale relativa agli enti non commerciali, in particolare l'art. 148 del T.U.I.R. l'art. 4 del D.P.R. 633/72 e l'art. 90 della Legge 289/2002, nonché le norme del CONI e Federali relative al tesseramento e alla partecipazione alle attività organizzate da tali enti o con la loro partecipazione.

I legittimi interessi del titolare del trattamento perseguiti con tale attività sono una chiara e corretta applicazione delle disposizioni statutarie sull'ordinamento interno e l'amministrazione dell'associazione, la possibilità di usufruire delle agevolazioni fiscali spettanti all'associazione, la possibilità di partecipare alle attività organizzate dagli enti citati al precedente punto 1. 4. Il trattamento sarà effettuato con le seguenti modalità: su schede manuali, realizzate anche con l'ausilio di mezzi elettronici, conservate in luoghi chiusi, la cui chiave è detenuta dal Presidente e dagli incaricati dell'amministrazione, ovvero in maniera informatizzata, su un PC posto presso la sede dell'Associazione che è attrezzato adeguatamente contro i rischi informatici (firewall, antivirus, backup periodico dei dati); autorizzati ad accedere a tali dati sono il presidente e gli incaricati dell'amministrazione. Ai sensi dell'art. 4 n. 2 del G.D.P.R., il trattamento dei dati personali potrà consistere nella raccolta, registrazione, Organizzazione, consultazione, elaborazione, modificazione, selezione, estrazione, raffronto, utilizzo, interconnessione, blocco, comunicazione, cancellazione e distruzione dei dati.

I dati personali saranno conservati per tutto il tempo indispensabile una corretta tenuta del libro dei soci e/o per procedere alle formalità richieste dalle Federazioni Sportive e/o gli Enti di Promozione Sportiva cui siamo affiliati: tale termine è determinato dal codice civile, dalla normativa fiscale e dalle norme e regolamenti del CONI e delle Federazioni Sportive e/o Associazioni e/o gli Enti di Promozione Sportiva cui siamo affiliati. La verifica sulla obsolescenza dei dati oggetto di trattamento rispetto alle finalità per le quali sono stati raccolti e trattati viene effettuata periodicamente.

Il conferimento dei dati è obbligatorio per il raggiungimento delle finalità dello statuto dell'Associazione/Società ed è quindi indispensabile per l'accoglimento della sua domanda di ammissione a socio e/o per il tesseramento presso i soggetti indicati al punto precedente; l'eventuale rifiuto a fornirli comporta l'impossibilità di accogliere la Sua domanda di iscrizione e/o tesseramento, non essendo in tale ipotesi possibile instaurare l'indicato rapporto associativo e/o di tesseramento presso gli enti cui l'Associazione è affiliata.

I dati anagrafici potranno essere comunicati esclusivamente alla Federazione o Associazione Sportiva ovvero agli Enti di

Promozione Sportiva cui siamo affiliati; tutti i dati non saranno comunicati ad altri soggetti, né saranno oggetto di diffusione.

Il trattamento non riguarderà dati personali rientranti nel novero dei dati "sensibili", vale a dire "i dati personali idonei a rivelare l'origine razziale ed etnica, le convinzioni religiose, filosofiche o di altro genere, le opinioni politiche, l'adesione a partiti, sindacati, associazioni od organizzazioni a carattere religioso, filosofico, politico o sindacale, nonché i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute e la vita sessuale". I dati sanitari sono conservati a cura del medico sociale che provvede in proprio al loro trattamento.

Il titolare del trattamento è la ACME ASD con sede in Noceto contattabile tramite direzione@farmrun.it.

Il responsabile del trattamento è il Presidente di ACME ASD contattabile tramite mail direzione@farmrun.it.

In ogni momento Lei potrà esercitare i Suoi diritti di conoscere i dati che La riguardano, sapere come sono stati acquisiti, verificare se sono esatti, completi, aggiornati e ben custoditi, di ricevere i dati in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico, di revocare il consenso eventualmente prestato relativamente al trattamento dei Suoi dati in qualsiasi momento ed opporsi in tutto od in parte, all'utilizzo degli stessi come sanciti dagli artt. da 15 a 20 del G.D.P.R. Tali diritti possono essere esercitati attraverso specifica istanza da indirizzare tramite raccomandata - o PEC - al Titolare del trattamento.

Lei ha in diritto di revocare il consenso in qualsiasi momento senza pregiudicare la liceità del trattamento basata sul consenso prestato prima della revoca. Tale diritto potrà essere esercitato inviando la revoca del consenso all'indirizzo e-mail indicato nel precedente punto 10.

Lei ha il diritto di proporre reclamo al Garante per la protezione dei dati personali ovvero a alla diversa autorità di controllo che dovesse essere istituita dal Decreto previsto della Legge Comunitaria n. 163/2017 14. Non esiste alcun processo decisionale automatizzato, né alcuna attività di profilazione di cui all'articolo 22, paragrafi 1 e 4 del G.D.P.R.

Acconsente firmando il foglio riepilogativo allegato o accettandolo al momento della iscrizione online

LIBERATORIA FARM RUN

Con la iscrizione alla FARM RUN accetto questo quanto sotto riportato e mi dichiaro consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli atti (art. 26 l. 15/68 e art. 489 c.p.), dichiaro: di aver letto e di conseguenza conoscere, accettare e rispettare il regolamento di "FARM RUN" (di seguito "FARM RUN"); di essere consapevole che la partecipazione a questo tipo di evento sportivo è potenzialmente un'attività rischiosa e pericolosa; di essere allenato ed in buona forma fisica, consapevole che per iscriversi si deve essere in possesso del certificato medico necessario per la tipologia di corsa (per attività sportiva agonistica e/o non agonistica) in corso di validità e di aver compiuto 18 anni alla data dell'evento o di avere esplicito consenso da parte di chi esercita la patria potestà; di iscrivermi volontariamente e di assumermi tutti i rischi derivanti dalla mia partecipazione all'evento: cadute, traumi, sbucciature, graffi, contatti con veicoli, con altri partecipanti, spettatori o altro, condizione di tempo, incluso caldo torrido, freddo estremo e/o umido, traffico e condizioni della strada, ostacoli naturali ed artificiali posti sul percorso, ogni tipo di rischio potenziale ben conosciuto e da me valutato. Essendo a conoscenza di quanto sopra, considerando l'accettazione della mia iscrizione, io, per mio conto e nell'interesse di nessun altro, sollevo e libero ACME ASD, l'Organizzazione che organizza "FARM RUN", ASI, CSEN, UISP, le Amministrazioni Comunali locali interessate al passaggio della manifestazione, gli sponsor e i partner dell'evento, i rispettivi rappresentanti, successori, funzionari, direttori, membri, agenti ed impiegati delle Società sopra citate, tutti i partner tecnici, da tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivati dalla mia partecipazione all'evento. Una volta accettata l'iscrizione a "FARM RUN", la quota di partecipazione non è rimborsabile, anche in caso di disdetta. Concedo la mia autorizzazione a tutti gli enti sopra elencati ad utilizzare fotografie, nastri, video, immagini all'interno di sito web e qualsiasi cosa relativa alla mia partecipazione all'evento per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione".

Con l'iscrizione alla "FARM RUN" l'atleta autorizza espressamente ACME ASD a riprendere con mezzi televisivi, cinematografici, fotografici o altri mezzi, l'immagine del sottoscritto nel corso della propria partecipazione alla "FARM RUN" e di confermare con la presente dichiarazione detta autorizzazione, riconoscendo a ACME ASD il più ampio diritto, ma non obbligo, di registrarla, riprodurla, stamparla, pubblicarla, proiettarla e diffonderla, e comunque utilizzarla con ogni mezzo attualmente conosciuto o che verrà inventato in futuro, senza limiti di tempo né di alcun genere, in tutto il mondo e di cederla a terzi anche per finalità promozionali e/o pubblicitarie. L'atleta dichiara inoltre di non avere nulla a pretendere da ACME ASD e/o suoi cessionari e/o aventi causa, ed in genere da chiunque utilizzi e sfrutti la sua immagine, essendo ogni pretesa dell'Atleta soddisfatta dall'opportunità di prendere parte alla manifestazione sportiva.



Gli amici, i partner e i sostenitori FARM RUN 2021



INCHotels





3° edizione - Noceto 24 giugno 2017 -



COMUNE DI NOCETO



Liberatoria Farm Run

DICHIARAZIONE di RESPONSABILITA'

Io sottoscritto _____,

con la firma apposta in calce alla presente, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli a_ (art. 26 l. 15/68 e art. 489 c.p.)

dichiaro:

di aver letto e di conseguenza conoscere, accettare e rispettare il regolamento di "FARM RUN"; di essere consapevole che la partecipazione a questo Dopo di evento sportivo è potenzialmente un'attività a rischio se non si è adeguatamente preparati e in condizioni fisiche idonee; di essere allenato ed in buona forma fisica, consapevole che per iscriversi si deve essere in possesso del certificato medico di buona salute (per attività sportiva non agonistica o attività ludico-motoria) in corso di validità e di aver compiuto 18 anni alla data dell'evento; di iscrivermi volontariamente e di assumermi tutti rischi derivante dalla mia partecipazione all'evento: cadute, contatti con veicoli, con altri partecipanti, spettatori o altro, condizione di tempo, incluso caldo torrido, freddo estremo e/o umido, traffico e condizioni della strada, ostacoli naturali ed artificiali posti sul percorso, ogni tipo di rischio ben conosciuto e da me valutato. Essendo a conoscenza di quanto sopra, considerando l'accettazione della mia iscrizione, io, per mio conto e nell'interesse di nessun altro, sollevo e libero la ACME ASD Noceto, Organizzazione che organizza "FARM RUN", la società di CRONOMETRAGGIO, le Amministrazioni Comunali locali interessate al passaggio della manifestazione, gli sponsor e i partner dell'evento, i rispettivi rappresentanti, successori, funzionari, direttori, membri, agenti ed impiegati delle Società sopra citate, tutti i partner tecnici, da tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivanti dalla mia partecipazione all'evento. Una volta accettata l'iscrizione a "FARM RUN", la quota di partecipazione non è rimborsabile, anche in caso di disdetta.

Concedo la mia autorizzazione a tutti gli enti sopra elencati ad utilizzare fotografie, nastri, video, immagini all'interno di sito web e qualsiasi cosa relativa alla mia partecipazione all'evento per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione.

Il sottoscritto _____

(luogo e data) (firma)

INFORMATIVA: ai sensi dell'art.13 del D.Lgs 196/2003 ("Codice in materia di protezione dei daD personali") si informa:

1) che i dati contenuti nella scheda di iscrizione sono richiesti per l'iscrizione, per preparare l'elenco dei partecipanti, la redazione dell'ordine di arrivo, l'archivio storico, per espletare i servizi dichiarati nel regolamento e per l'invio di materiale informativo di "FARM RUN" e che i dati contenuti nel presente modello sono richiesti per l'iscrizione a "FARM RUN";

2) che le conseguenze del mancato conferimento dei dati o delle informazioni di cui sopra consistono nella non ammissione alla manifestazione.

3) Con il suo consenso, i suoi dati anagrafici segnalati nel quadro dei dati personali potranno essere comunicati ad altre società e utilizzati per contattarla e inviarle informazioni commerciali e/o promozionali di prodotti e servizi ed effettuare analisi statistiche, studi e ricerche di mercato. L'elenco aggiornato delle aziende a cui potranno essere comunicati i suoi dati è a sua disposizione presso il Titolare del trattamento. In tal caso queste società potranno contattarla come Titolari di autonome iniziative, per ricerche di mercato o per inviarle informazioni commerciali e/o offerte promozionali di prodotti e servizi. I suoi dati saranno custoditi e trattati nel rispetto delle misure di sicurezza richieste dalla legge, con o senza l'ausilio di mezzi elettronici. Diritti dell'interessato (art. 7 D.L.gs. 196/03) In qualsiasi momento l'interessato potrà consultare, modificare, cancellare gratuitamente i propri dati scrivendo al responsabile del trattamento dei daD personali presso ASD ACME.

Io sottoscritto_Nato a(.....) Il / / Residente in(.....)

via Presto il mio consenso al trattamento e diffusione dei dati personali per le finalità specificate al punto 1 e 2 della presente informativa

☐ DO il consenso ☐ NEGRO il consenso

Acquisite le informazioni fornite ai sensi dell'articolo 13 del D.L.vo n° 196/2003, l'interessato presta altresì il suo consenso al trattamento e diffusione dei dati personali per le finalità specificate al punto 3 della presente informativa ☐ DO il consenso ☐ NEGRO il consenso

Data _____ Firma _____

N.B.: allegare copia del certificato medico in corso di validità.



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021-

RIEPILOGO OSTACOLI

progressivo	Nome ostacolo	Note
1	SALTO DEI BALLONI	
2	SPANDILETAME MURO DOPPIO	
3	SCALA DOPPIA	
4	GUADO 1	
5	Z WALL	
6	ANELLI	
7	ROTOBALLA	
8	GANCI	
9	BOSCHETTO DEI CAPRIOLI	
10	TAVOLA IRLANDESE	
11	MURO DI BALLONI	
12	DISCESA NEL BOSCO	
13	ROTOVATOR	
14	OVALI	
15	TREBBIA O SFIBRATRICE	
16	PASSO DEL GIAGUARO	
17	BUCHE FONDE	
18	FANGOTERAPIA	
19	DUNE DI FANGO	
20	BUCA FONDA	
21	VASCONE 1	
22	FILO SPINATO	
23	EQUILIBRIO SUI TUBI	
24	VOLANTI ROTANTI	
25	QUARTER PIPE	
26	CRICETO	
27	IL SCALONE DEI GIGANTI	
28	LANCIO GOMME	
29	PEG 2.0	
30	VASCONE 2	
31	PORTATORE D'ACQUA	
32	CORDE	
33	GUADO 2	
34	Trasporto Silobag - PENALTY LOOP 12K competitivi	

MAPPA 12 K 2021



MAPPA 5 K 2021





Gli Ostacoli e lo STAFF

REGOLAMENTO

Gli ostacoli sono presenti sul percorso per mettere alla prova i partecipanti. La corsa è aperta alla partecipazione agonistica e non agonistica.

I Partecipanti in maniera agonistica partiranno per primi in un girone a loro riservato e saranno dotati di un chip per il rilevamento del tempo di corsa.

Per i partecipanti alla corsa in maniera agonistica gli ostacoli devono essere superati e non aggirati. Se un ostacolo non è superato o viene aggirato la prova non può essere considerata superata. Vedi successivi paragrafo.

Lo stesso principio si applica in caso di comportamento sleale, non sportivo o non etico.

Tutti i partecipanti saranno dotati di chip di rilevamento cronometrico.

I partecipanti alla manifestazione non agonistica dovranno valutare l'ostacolo e la propria capacità di superarlo prima di procedere al tentativo di superare l'ostacolo stesso.

Il percorso non può essere tagliato e gli atleti che trarranno eventuale beneficio da un taglio del percorso saranno squalificati. L'atleta che si rendesse conto di aver tagliato il percorso e averne ricavato un guadagno dovrà segnalarlo il prima possibile ad un giudice sul percorso e all'arrivo alla direzione corsa.

Il numero di pettorale dovrà sempre essere visibile. Se un atleta non avesse il proprio numero di pettorale visibile potrà essere fermato dal giudice.

Ogni giudice avrà un pennarello per poter scrivere di nuovo il numero sul corpo dell'atleta il numero di pettorale.

Tra gli atleti correranno anche dei **giudici in incognito** che potranno riportare al giudice di un ostacolo o a fine corsa eventuali comportamenti scorretti o assegnare penalità. Gli atleti competitivi non possono né dare né ricevere aiuto esterno durante tutta la corsa con l'esclusione della assistenza medica.

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.

PENALITÀ'

Ogni ostacolo può essere tentato un numero infinito di volte. Sono esclusi gli ostacoli in **sospensione: Tentativo Unico**

Gli atleti che tentano un ostacolo per la seconda volta non dovranno ostacolare gli atleti al primo tentativo.

La corsia di sinistra, ove presente, è riservata agli atleti al primo tentativo.



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021 -

Nel caso di mancato superamento al primo tentativo il concorrente dovrà riprovare posizionandosi sulle corsie, ove presenti a destra.

Gli atleti più veloci potranno chiedere strada e spazio per passare gridando “strada” o “permesso” o qualcosa del genere.

Per il corretto superamento di ogni ostacolo rimandiamo alla Guida del Campionato Italiano OCR pubblicata qui <https://campionatomudrun.it/2016/04/12/come-superare-gli-ostacoli/>

Il **giudice** è un essere umano come voi, può sbagliare.

Sinceratevi con il giudice di aver correttamente superato l'ostacolo. In caso di contestazione vale il regolamento della corsa e quello del Campionato.

Per i soli atleti competitivi il **tempo limite della corsa** è fissato in **2 ore e 30 minuti per i maschi e 3 ore per le femmine**.

Un'ora (1H) dopo l'ultimo competitivo **maschio** partirà un atleta con la funzione di **SCOPA** e che correrà a 8 minuti al chilometro. Un'ora e mezza (1,5 H) dopo la partenza femminile partirà la scopa **femmina**. Gli atleti raggiunti dalla scopa non saranno inseriti in classifica. La scopa taglierà i braccialetti degli atleti che incontrerà sul suo percorso.

L'arrivo della scopa sul traguardo segnerà la fine della corsa competitiva.

Gli atleti delle MANDRIE non competitive non avranno nessuna penalità in caso di mancato superamento di un ostacolo.

BRACCIALETTI

In accordo con il Campionato Italiano OCR gli atleti del gruppo competitivi riceveranno **tre (3) braccialetti** da fissare al polso. Tali braccialetti sono da indossare obbligatoriamente. E riporteranno il numero di pettorale di ciascuna atleta. E saranno personalizzati per ogni corsa del Campionato.

I braccialetti dovranno essere OBBLIGATORIAMENTE fissati con DUE giri di adesivo trasparente affinché non possano essere perduti durante la gara.

In caso di fallimento di un ostacolo il giudice taglierà uno dei braccialetti e terrà il braccialetto come traccia e prova. Il rifiuto di farsi tagliare il braccialetto comporterà la squalifica immediata del partecipante.

I braccialetti serviranno a dare all'organizzazione una chiara indicazione sul traguardo e a dare comunicazione tra gli atleti durante la gara della reciproca situazione in termini di penalità.

La classifica finale sarà stilata sulla base del tempo di arrivo. E' possibile il recupero, sino a due braccialetti perduti, sottostando al PENALTY LOOP da effettuare prima del traguardo.

IMPORTANTE “Start e Timing”: il conteggio del tempo inizierà al transito del singolo atleta sul tappeto di partenza entro i tre minuti dallo START della batteria.

Chi arriva al traguardo senza braccialetti non avrà diritto ad acquisire punti per classifica del campionato.

Aln prossimità dell’arrivo l’atleta competitivo, in funzione del numero di braccialetti conservati verrà indirizzato verso il traguardo o verso l’area penalty loop.

Chiediamo agli atleti competitivi di NON TOGLIERSI i braccialetti residui fino alla proclamazione della classifica.

Oltre il tempo limite non si viene conteggiati in classifica anche se si conclude la corsa con tutti i braccialetti. Il servizio Scopa che raggiunge gli atleti elimina gli atleti dalla competizione.

OSTACOLI

Gli ostacoli sono sul percorso per essere superati e si mettono tra voi e il successo.

Non affollate gli ostacoli. Non superate il numero consentito di atleti su ogni ostacolo che il giudice e\o il responsabile dell’ostacolo vi indicheranno.

Rispettate le indicazioni del personale e dei giudici lungo il percorso.

Tendete una mano in caso di bisogno, ne vale la pena (per le formule EASY non competitive).

Gli ostacoli potrebbero venir chiusi se i responsabili dell’ostacolo lo ritengono opportuno per qualsiasi motivo quale ad esempio la sicurezza degli atleti o la solidità dell’ostacolo.

Rispettate la loro decisione.

I VOLONTARI

Ci saranno i GIUDICI, il personale di STAFF addetto a varie mansioni e la DIREZIONE GARA. Li potrete riconoscere dai loro badge e dalla maglietta con la scritta “STAFF”

I volontari sono coloro che rendono possibile il vostro divertimento. Ascoltateli e rispettateli, sarete ascoltati e rispettati. Ascoltate le loro indicazioni soprattutto sugli ostacoli.



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021-



Guida agli ostacoli 2021

Regole per gli atleti competitivi del Campionato Italiano Mud Run

Questa guida è stata ideata e realizzata per aiutare a comprendere il corretto superamento dei vari ostacoli che possono essere incontrati in una corsa del [**Campionato Italiano Mud Run**](#) ma non solo.

La lista non ambisce ad essere esaustiva di tutti gli ostacoli previsti ma descrive la maggior parte di quelli possibili e più comuni.

Gli atleti competitivi dovranno superare l'ostacolo secondo la modalità descritta per non incorrere in penalità.

Ovviamente chi corre in maniera non competitiva quanto sotto serve per informazione generale sulla corretta modalità di superamento degli ostacoli.

Buon divertimento!

NB: Tutti gli ostacoli in sospensione e comunque ove è prevista la “**campanella**”, questa dovrà essere suonata esclusivamente con le mani.



MURO VERTICALE



Questi muri devono essere letteralmente scavalcati senza sfruttare i bracci laterali o centrali di stabilizzazione che sostengono il muro. I muri devono essere superati con la propria forza di braccia e gambe senza nessun tipo di aiuto esterno

MURO INVERTITO



Questi muri devono essere superati interamente nella loro parte centrale senza sfruttare i bracci laterali o centrali di stabilizzazione che sostengono il muro. I muri devono essere superati con la propria forza di braccia e gambe senza nessun tipo di aiuto esterno

MURO INCLINATO



Questi muri devono essere superati interamente nella loro parte centrale senza sfruttare i bracci laterali o centrali di stabilizzazione che sostengono il muro. I muri devono essere superati con la propria forza di braccia e gambe senza nessun tipo di aiuto esterno. Una volta raggiunta la sommità si deve scendere dalla parte opposta. In caso di muri particolarmente alti potrebbe essere previsto l'aiuto di una corda fissata al muro stesso.

RIMORCHIO O TRACTOR PULL



Deve essere trascinato un peso che può essere di varia natura (ceppi di legno, cemento, etc.) da un punto di partenza ad un punto di arrivo (che possono spesso coincidere).

I pesi che siano semplici o doppi, si devono tirare utilizzando la corda o catena; l'oggetto trainato non deve perdere contatto con il suolo, acqua o varia superficie sopra la quale si deve tirare.

TRASPORTO



Deve essere trasportato un peso che può essere di varia natura (ceppi di legno, cemento, etc.) da un punto di carico ad un punto di scarico (che possono spesso coincidere). Il trasporto deve avvenire caricandosi il peso/i in grembo o in spalla senza tirarlo, spingerlo, farlo rotolare sul suolo.

TIRE DRAG AND PULL



Questo ostacolo si deve affrontare tirando la ruota o un qualsiasi altro elemento preparato dall'organizzazione, da un determinato punto A un punto B ben designato.

PULEGGIA



Questo ostacolo si deve completare in due fasi.

La prima tirando con la corda il peso per alzarlo fino alla massima altezza consentita e nella seconda fase controllare dolcemente la discesa del peso fino al suolo.

LANCIA O ALTRO OSTACOLO DI LANCIO



Negli ostacoli di lancio, bisogna rifarsi alle indicazioni stabilite dall'organizzazione.

E' fondamentale rispettare il numero di tentativi a disposizione, la distanza dal bersaglio ed in generale tutti i criteri stabiliti per il superamento dell'ostacolo.

TERMOSIFONE



E' un ostacolo di sospensione che si deve superare spostandosi aggrappati alle varie sbarre parallele al suolo senza mettere piede in terra/fango.

Può essere superato in due modi:

indipendentemente da come viene posizionato (orizzontale o obliquo) l'ostacolo andrà affrontato solo con l'utilizzo delle mani o delle mani e dei piedi sempre senza aiuto esterno e senza mai toccare il terreno. Si scala dal basso verso l'alto.

PARALLELE



E' un ostacolo di sospensione che si supera spostando le mani sulle sbarre senza nessun tipo di aiuto dall'esterno e senza mai toccare il suolo. Se si trovano sostegni intermedi, l'organizzazione dovrà segnalare se in questo specifico tratto o punto, l'atleta potrà toccare il terreno. Sedersi sulle sbarre durante la prova non è ammesso.

CORDA



La corda è un ostacolo che bisogna superare con le mani e/o anche con l'aiuto dei piedi per salire, fino a toccare la parte superiore dove è stata ancorata la corda o la campana o un elemento che l'organizzazione ha preposto come punto finale. La discesa deve essere compiuta a mano o in altro modo ritenuto idoneo dal concorrente senza che questi possa causare pericolo per sé o per gli altri atleti.

CORDA TRASVERSALE



La corda trasversale è un ostacolo dove bisogna spostarsi lungo la corda sia sulla parte superiore che sulla parte inferiore. La corda normalmente viene tesa sopra il suolo oppure sopra all'acqua. Quando si perde il contatto con mani e piedi l'ostacolo non si ritiene superato. Non è consentito legarsi od assicurarsi in alcun modo alla corda. Non si può ricevere aiuto esterno.

DUNE



Il partecipante dovrà scalare una sequenza di montagne di terra e fosse all'interno del tracciato stabilito,
In caso di passaggio laterale l'ostacolo verrà quindi giudicato non superato.
Se per qualsiasi motivo il partecipante, durante la scalata della montagna, dovesse uscire dal tracciato lo stesso dovrà rientrare nel medesimo punto dal quale è uscito.

CORDA TRASVERSALE DOPPIA



La corda trasversale doppia è un ostacolo nel quale bisogna spostarsi lungo le corde tenendo la corda superiore con le mani e appoggiando i piedi sulla corda inferiore. Quando l'ostacolo è posto sopra l'acqua si può perdere il contatto dei piedi con la corda inferiore ma non si possono appoggiare i piedi sopra un altro elemento solido anche galleggiante che non sia la corda. Quando l'ostacolo è sopra il suolo, qualsiasi contatto con esso non sarà permesso, nel caso succeda l'ostacolo non verrà considerato superato. Non si può ricevere aiuto esterno.

FILO O FILO SPINATO



E' necessario strisciare sotto il filo spinato o rete o altro impedimento superiore, dall'entrata all'uscita. Non si può ricevere aiuto esterno.

FARM WALL O QUARTER PIPE



E' un ostacolo che si deve superare con l'aiuto della rincorsa con braccia e gambe fino ad aggrapparsi alla sommità del muro per poi issarsi su di esso. Ci sono muri sui quali si possono trovare delle corde grazie alle quali il concorrente potrà aiutarsi nella salita (scelta organizzativa). Una volta scalato il muro si dovrà scendere dalla parte opposta. Non si può ricevere aiuto esterno.

MURO TRASVERSALE



Il muro trasversale è un ostacolo che si deve superare spostandosi lateralmente nella lunghezza del muro sfruttando solo gli appositi appoggi utilizzando mani e piedi. Non si potrà utilizzare la parte superiore del muro attaccandosi altrimenti l'ostacolo non verrà considerato superato. Non si può ricevere aiuto esterno. Al termine, prima di staccarsi per la caduta al suolo occorre suonare la **campana**.

BARRA LONGITUDINALE O PIPE LINE



La barra longitudinale è un ostacolo sul quale ci si deve spostare nella sua lunghezza con il solo aiuto delle mani, l'uso delle gambe non è permesso e qualsiasi appoggio con il suolo o con altro elemento implicherà il non superamento dell'ostacolo. Non si può ricevere aiuto esterno.

ANELLI



In questo ostacolo l'atleta si deve spostare lungo una barra sfruttando unicamente degli anelli applicati su di essa.

Non ci si può appoggiare a nessun elemento che non siano gli anelli e non si può ricevere aiuto esterno.

PLATINUM RING



Il Platinum Ring è un ostacolo costituito da vari elementi di sospensione (corde, anelli, monkey bars, ecc.) che si deve affrontare spostandosi lungo l'ostacolo attaccandosi ai diversi elementi di sospensione definiti dall'organizzazione.

Durante il superamento non si può cambiare direzione e neanche entrare in contatto con il suolo o con altri elementi della struttura. Non si può ricevere aiuto esterno.

TIRE FLIP



Il Tire Flip è un ostacolo nel quale bisogna spostare una ruota facendola ribaltare su se stessa.

In questo tipo di prove ci possono essere diverse variazioni: numero di ribaltamenti richiesti totali, numero di ribaltamenti di andata e ritorno, ribaltare la ruota sino ad un determinato segno. Qualsiasi altro sistema di spostamento che non sia un ribaltamento non sarà accettato per il superamento dell'ostacolo. Non si può avere aiuto esterno.

EQUILIBRIO



L'equilibrio è un ostacolo sul quale bisogna spostarsi sempre sopra un elemento continuo o discontinuo definito dall'organizzazione. Qualsiasi appoggio o contatto con il suolo fa sì che l'ostacolo non venga considerato superato. Non si può avere aiuto esterno.

MURO ALTO O BIG WALL



Il muro alto è un ostacolo che bisogna superare raggiungendo la parte superiore del muro scalandolo con l'utilizzo di una corda appositamente fissata al muro stesso. La discesa deve avvenire sfruttando l'altra corda sul lato opposto. Non si può ricevere aiuto esterno.

MURO A SCALA O LADDER WALL



Il muro a scala si deve superare raggiungendo la parte superiore del muro scalando dei pioli e scendendo nello stesso modo sul lato opposto. Non si può ricevere aiuto esterno.

MURI SFALSATI



Il muro scaglionato è formato da diversi appoggi (tronchi, muri) separati e a diverse altezze.

E' necessario passare da un appoggio all'altro senza cadere per terra e una volta raggiunto l'ultimo appoggio più alto si scende saltando al suolo. Non si può ricevere aiuto esterno.

TIRE JUMP



Il tire jump è un ostacolo composto da una successione di pneumatici collocati uno attaccato all'altro appoggiati al suolo.

Si deve passare l'ostacolo mettendo i piedi all'interno dei pneumatici. Non si può passare sulla parte posteriore del pneumatico, in questo caso non si intende superato l'ostacolo e il concorrente dovrà ripetere il passaggio.

MONTAGNA DI RUOTE



La montagna di ruote è un ostacolo che si deve superare attraversando la montagna nella zona delle ruote.

Non si può passare lateralmente dove non ci sono pneumatici, in questo caso l'ostacolo non viene considerato superato. Non si può ricevere aiuto esterno.

HOWARD ROTOVATOR

“Howard” è una sequenza di maniglie mobili da percorrere in sospensione con la sola forza delle mani e delle braccia.

E' necessario passare da un appoggio all'altro senza cadere per terra. Non è possibile appoggiare le mani su supporti diversi dalle maniglie stesse. Non si può ricevere aiuto esterno.



LANCIO COPERTONI DI PRECISIONE

Prova di abilità, forza e precisione.

E' necessario lanciare lo pneumatico e fare in modo che si infili sul supporto verticale senza oltrepassare la linea che determina la distanza dall'ostacolo.



PEG BOARD

Esercizio di forza e agilità e precisione da eseguire in sospensione.

E' necessario percorrere la trave forata utilizzando gli appositi pioli mobili, in precedenza impugnati, senza cadere a terra. Se si cade non è possibile ripetere l'esercizio.



BALLONI A SPINTA



La spinta dei balloni avviene all'interno di corsie specifiche.

E' necessario spingere il ballone sino al termine della corsia e successivamente riportarlo alla linea di partenza. Non si può ricevere aiuto esterno. Per le donne la

CARRO AGRICOLO

Il carro agricolo è una sorta di doppio muro.

E' necessario salire, quindi entrare nel cassone, salire sulla successiva sponda (non utilizzare quelle laterali) e infine ridiscendere senza aiuto alcuno. Non si può ricevere aiuto esterno.



SCALONE



Lo scalone o scala gigante è un ostacolo da affrontare sia con piedi che con mani.

Una volta in cima allo scalone la discesa avviene percorrendo il traliccio inclinato. Nella discesa è necessario restare all'interno del traliccio utilizzando come appoggio sia le mani che i piedi.

MONKEY BARS



In questo ostacolo l'atleta si deve spostare lungo la scala sospesa sfruttando unicamente i pioli dell'ostacolo.

Non ci si può appoggiare a nessun elemento che non siano i pioli e non si può ricevere aiuto esterno



VASCA POMODORI

La Vasca di pomodori va affrontata dal lato più corto salendo la sponda e scendendo all'interno del vascone in precedenza riempito con acqua e pomodori.

E' necessario percorrere tutta la lunghezza della vasca e uscire superando il secondo lato più breve e saltando quindi a terra. Non si può ricevere aiuto esterno.



VOLANTI ROTANTI

I Volanti Rotanti sono i componenti di un ostacolo di sospensione.

Gli atleti dovranno aggrapparsi al primo volante e in successione raggiungere i successivi sino all'uscita dall'ostacolo superando la linea di fine ostacolo.

Non è possibile utilizzare appoggi diversi dai volanti (strutture dell'ostacolo). NON è possibile ripetere il tentativo di superamento.

TREBBIA o SFIBRATRICE



La “Trebbia” è una serie di tubi paralleli posti a quote diverse.

E' necessario, partendo dal primo più alto, superarlo dalla parte superiore e affrontando il successivo dalla parte inferiore, per poi superare nuovamente dalla parte superiore

Penalty LOOP - Trasporto SILOBAG



Al penalty loop della Farm Run 12k competitiva troverete il trasporto dei silobag!

Quelli con il logo #PINK sono riservati esclusivamente alle ragazze.

Agli farmers uomini solo quelli con il logo #Giallofarm.

OVALE



L'Atleta deve “basculare” lateralmente e scendere oltre la linea di fine ostacolo.

Ammesso il solo utilizzo delle mani.

TAVOLA IRLANDESE



Si deve superare la tavola dal di sopra senza aiutarsi con i montanti della struttura.

Si ritiene l'ostacolo superato una volta scavalcata la parte superiore uscendo dalla parte posteriore dell'ingresso

Z - WALL



Atleta deve procedere senza appoggiare i piedi a terra e/o mani sulla struttura.

Deve utilizzare solo esclusivamente i punti di appoggio predisposti per tutte e tre le pareti.

Deve scendere oltre la linea che decreta la fine dell'ostacolo

CRICETO - STEEL WHEEL



Ostacolo in sospensione.

Portare l'attrezzo dalla parte opposta del binario sul quale il rullo è appoggiato.

Ostacolo superato oltrepassando la linea di fine ostacolo



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021-



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021-



6° edizione - Noceto 3 luglio 2021-

