



REGOLAMENTO

LA CURSA DI FRAZIUN è organizzata **Camminando Camminando ASD-APS** e ideata da **Sport Side di Sondrio**.

La manifestazione sportiva amatoriale di corsa in montagna **non competitiva** ad andatura libera si svolge in ambiente naturale, generalmente su sentieri di montagna o su piste con tratti pavimentati o di asfalto limitati. Possono partecipare tutti gli atleti che il giorno dell'evento abbiano compiuto i 16 anni. Per i minorenni è comunque necessaria l'autorizzazione di chi ne esercita la potestà.

La corsa si svolgerà, con qualsiasi condizioni meteo il giorno **Domenica 29 marzo 2026 con partenza alle ore 9:30**.

L'edizione 2026 prevede due differenti tracciati di gara:

- **Tracciato lungo** si sviluppa per l'80% nel territorio comunale di Sondrio e per il 20% in quello comunale di Castione Andevenno, sulla distanza totale di circa 17 Km con un dislivello positivo di circa 950 mt.
Si parte dai 790 m/slm di Triangia per arrivare al punto più alto di 1097 m/slm della Frazione Ligari dove è situato il GPM, mentre il più punto basso del percorso è a 330 m/slm in Contrada Maioni.
- **Tracciato corto**, che percorre per buona parte lo stesso della gara lunga, al 5° Km circa, in Loc. Pradella di Sotto svolta a destra in direzione di Pradella di Sopra imboccando il Sentiero Balconi in direzione Castione Andevenno. Nell'ultimo tratto si ricongiunge al tracciato lungo fino al traguardo posto in Loc. Triangia.
La distanza totale è di circa 8 Km con 400 mt di dislivello positivo.

I percorsi sono stati disegnati seguendo le antiche mulattiere ed i sentieri di mezza montagna che collegano le frazioni e le contrade e proprio in occasione della gara questi vengono ripuliti e adeguatamente segnalati. Ci sono alcuni passaggi lungo il percorso che, per necessità organizzative, saranno aperti solo nel giorno della gara. Segnaliamo il tratto che da Mossini scende direttamente all'imbocco del Ponte delle Cassandre, quello che entra nella proprietà del Convento di San Lorenzo e a Sant'Anna dove ci sono alcuni passaggi su proprietà di privati.

La zona di partenza e arrivo è presso il Campo Sportivo di Triangia dove viene allestito tutto il villaggio gara. Nell'adiacente ex Asilo delle Scuole viene organizzato l'Ufficio Gara per ritiro pettorale e il deposito sacche dei concorrenti (si raccomanda agli stessi di non lasciare nelle sacche depositate oggetti di valore e quant'altro in quanto l'Organizzazione non può garantire la sicurezza).

L'organizzazione si riserva la possibilità di variare programma e percorso di gara in caso di cattive condizioni meteo o altre cause ambientali avverse.

Il percorso sarà adeguatamente segnalato con cartelli, fettucce e segni colorati sia sospesi che a terra in punti ben visibili ai concorrenti. Nei passaggi particolari dove ci sono svolte o attraversamenti di strade pubbliche importanti saranno presenti Agenti di Polizia Locale, Volontari di Protezione Civile e Volontari della gara che forniranno assistenza di supporto a tutela dei concorrenti.

L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare l'esclusione dalla classifica di arrivo, sarà a esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Tenuto conto delle caratteristiche del territorio ove si svolge l'evento e della conformazione del tracciato, ai



partecipanti è vivamente consigliato l'uso di abbigliamento tecnico idoneo e scarpe adeguate da Trail.
L'uso dei bastoncini è consentito e facoltativo.

In considerazione del tracciato della corsa e delle sue caratteristiche, sono previsti due punti di ristoro liquido e il ristoro finale all'arrivo.

E' fatto obbligo agli atleti di **non abbandonare rifiuti** lungo tutto il percorso e di usufruire degli appositi contenitori dislocati nei punti di ristoro.

Il tempo massimo per il percorso lungo è di 4:00 ore.

L'organizzazione si avvale di un servizio "scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ad atleti ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

LA CAMMINATA DI FRAZIUN

La camminata è aperta a TUTTA LA POPOLAZIONE ed è inserita nell'evento "La Cursa di Fraziun".

Il percorso è di circa 3.0 km con dislivello di 100 metri con partenza e arrivo presso il Campo Sportivo di Triangia.

La camminata si svolge Domenica 29 marzo 2026 con partenza alle ore 9:45, ed avrà luogo con qualsiasi condizione meteorologica.

Ci si può ISCRIVERE alla camminata a partire dai 14 anni compiuti alla data della manifestazione. Per i minorenni è necessaria autorizzazione da parte di un genitore, da sottoscrivere in fase di iscrizione. I bambini più piccoli devono essere obbligatoriamente accompagnati da almeno un genitore o parente che se ne assume la responsabilità assoluta.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si potranno effettuare online sul sito www.camcamcronos.it nella sezione eventi oppure presso **Sport Side di Sondrio – Via Tonale 27 – Sondrio**, compilando l'apposito modulo predisposto.

Sarà possibile iscriversi anche il giorno precedente all'evento, dalle ore 10:00 alle ore 16:00 e il giorno dell'evento dalle , c/o Ufficio Gara sito a Triangia – Ex Asilo delle Scuole dell'evento, dalle ore 08:00 alle 09:00, pagando un sovrapprezzo.

I contributi di iscrizione sono fissati come da tabelle:

Tracciato Lungo - 17 Km

Dal	Al	Quota Iscrizione
9 Febbraio 2026	27 marzo 2026	25,00 €
28 marzo 2026	29 marzo 2026	30,00 €

L'iscrizione dà diritto a:

- Pettorale e cronometraggio
- Assistenza su tutto il percorso di gara
- Ristoro all'arrivo e nei 3 punti ristoro di liquidi sul percorso
- Pacco gara contenente il Gadget ufficiale della manifestazione e prodotti offerti dagli sponsor.
- Medaglia Finisher



Tracciato Corto - 8 Km

Dal	Al	Quota Iscrizione
9 Febbraio 2026	27 marzo 2026	20,00 €
28 marzo 2026	29 marzo 2026	25,00 €

L'iscrizione dà diritto a:

- Pettorale e cronometraggio
- Assistenza su tutto il percorso di gara
- Ristoro all'arrivo e nel punto ristoro di liquidi sul percorso (Ligari)
- Pacco gara contenente un Gadget della manifestazione e prodotti offerti dagli sponsor.

CAMMINATA 3 Km

Dal	Al	Quota Iscrizione
9 Febbraio 2026	27 marzo 2026	10,00 €
28 marzo 2026	29 marzo 2026	12,00 €

L'iscrizione dà diritto a:

- Assistenza su tutto il percorso di gara
- Ristoro all'arrivo
- Medaglia ricordo della manifestazione

PARTENZA, MODIFICHE DEL PERCORSO O ANNULLAMENTO DELLA MANIFESTAZIONE

La partenza di tutte le distanze sarà disposta in linea.

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di controllo e ristoro, senza alcun preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (freddo, pioggia, neve, forte rischio di temporali o qualsiasi cosa che a giudizio dell'organizzazione sia pericolosa per gli atleti), la partenza può essere posticipata o annullata, oppure il percorso può essere modificato e/o ridotto.

In caso di avverse condizioni metereologiche che comportino ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la manifestazione in corso o di modificarne le barriere orarie.

Annulloamento o rinvio per motivi legati a situazioni sanitarie o di pubblica sicurezza o repentine disposizioni di legge

Nel caso in cui la **manifestazione venga annullata** i partecipanti manterranno gratuitamente la propria iscrizione per la nuova data

Nel caso in cui la **manifestazione venga rinviata** i partecipanti manterranno gratuitamente la propria iscrizione per la nuova data



PREMI

Verranno premiati i migliori **5 atleti assoluti** delle classifiche generali femminile e maschile delle 2 distanze di gara (**8 e 17 Km**) con trofei e premi in natura.

Le modalità di premiazione saranno comunicate prima delle gare.

I premi saranno consegnati **solo e soltanto a chi sarà presente alla cerimonia**, non saranno consegnati successivamente né tantomeno spediti.

Al termine ci sarà l'estrazione e la consegna di altri premi che **saranno distribuiti tra tutti i partecipanti in possesso di un pettorale e fisicamente presenti** al momento dell'estrazione stessa.

Da segnalare che tra i premi estratti, come **primo premio** ci sarà un **Elettrostimolatore Compex del valore di oltre 500 euro!**



LIBERATORIA

Chiedendo di partecipare a **La Cursa di Fraziun**, Dichiavo 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. Dichiavo che l'eventuale assunzione di bevande alcoliche è sotto la mia responsabilità. Esonero **Camminando Camminando ASD-APS**, 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 **Camminando Camminando ASD-APS**. 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 **Camminando Camminando ASD-APS** 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. Dichiavo 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 di un certificato medico attestante il 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).

- 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

LIBERATORIA DIRITTI D'IMMAGINE

1. con la iscrizione a "**La Cursa di Fraziun**" è consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritieri e di falsità negli atti (art. 26 l. 15/68 e art. 489 c.p.) chiedo di partecipare all'evento in oggetto e dichiaro:
 1. di aver letto e di conseguenza conoscere, accettare e rispettare il regolamento della manifestazione;
 2. di essere consapevole che la partecipazione a questo tipo di evento sportivo è potenzialmente un'attività rischiosa e pericolosa;
 3. di essere allenato ed in buona forma fisica, consapevole che per iscriversi si deve 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 e di aver compiuto 16 anni alla data dell'evento;
 4. 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.
2. 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 **Camminando Camminando ASD-APS**, l'organizzazione che organizza "**La Cursa di Fraziun**", 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 "**La Cursa di Fraziun**", la quota di partecipazione non è rimborsabile, anche in caso di mia 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.
3. Con l'iscrizione alla "**La Cursa di Fraziun**" l'atleta autorizza espressamente **Camminando Camminando ASD-APS** a riprendere con mezzi televisivi, cinematografici, fotografici o altri mezzi, l'immagine del sottoscritto nel corso della propria partecipazione alla "**La Cursa di Fraziun**" e di confermare con la presente dichiarazione detta autorizzazione, riconoscendo a **Camminando Camminando ASD-APS** 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. L'atleta dichiara inoltre di non avere nulla a pretendere da **Camminando Camminando ASD-APS** 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.