organizzano

Regolamento ufficiale – Stagione 2026/2027

Organizzazione: ASD Trail dello Specchio × Metamorfosi – Personal Training & Functional Lab

Art. 1 – Organizzazione e finalità

MirroRun, progetto nato dalla collaborazione tra ASD Trail dello Specchio e Metamorfosi – Personal Training & Functional Lab, organizza **MellaCorro**, un'iniziativa dedicata alla corsa, alla camminata, al benessere fisico e alla socializzazione attraverso appuntamenti sportivi condivisi.

Gli incontri si svolgono il martedì sera, con partenza dal Parco del Mella di Gardone Val Trompia e percorsi lungo gli argini del fiume Mella, secondo il calendario e le indicazioni comunicati dagli organizzatori.

L'iniziativa è rivolta a persone con diversi livelli di preparazione fisica, accomunate dalla voglia di muoversi in compagnia, nel rispetto degli altri e dell'ambiente.

MellaCorro non è una competizione: non sono previsti tempi ufficiali, classifiche o premi legati alla prestazione.

Art. 2 – Patrocini, inclusione e finalità solidali

MellaCorro si svolge con il patrocinio del Comune di Gardone Val Trompia, della Commissione Pari Opportunità e della Comunità Montana Valletrompia, a testimonianza dell'attenzione verso la promozione dello sport, del benessere e della partecipazione inclusiva alla vita della comunità.

Il progetto intende favorire l'accesso all'attività motoria a persone di ogni livello di preparazione, con particolare attenzione alla partecipazione delle donne, promuovendo

occasioni di corsa e camminata in gruppo anche nelle ore serali, in un contesto condiviso e organizzato, e incentivando la partecipazione delle famiglie.

MellaCorro si propone inoltre di sostenere iniziative di solidarietà sul territorio. A tale scopo, una parte del ricavato dell'iniziativa sarà destinata alla Cooperativa Sociale L'Aquilone, per contribuire al finanziamento dell'acquisto di un mezzo di trasporto destinato ai suoi utenti.

Per maggiori informazioni sul progetto solidale si rimanda alla locandina informativa dedicata alla Cooperativa Sociale L'Aquilone.

L'organizzazione si impegna a comunicare, attraverso i propri canali, le informazioni disponibili sull'iniziativa solidale e sulla destinazione del contributo.

Art. 3 – Modalità di partecipazione e iscrizione

La partecipazione a MellaCorro è subordinata all'iscrizione, da effettuarsi tramite l'apposita procedura online disponibile sul sito ufficiale dell'organizzazione: https://www.traildellospecchio.it/mellacorro/

La quota di iscrizione per la stagione 2026/2027, da versare di persona al momento del primo allenamento, è pari a **€ 30,00** e comprende:

- la partecipazione alle serate previste per la stagione 2026/2027;
- la copertura assicurativa prevista dalla specifica tessera e dalle relative condizioni;
- i gadget destinati agli iscritti, che saranno comunicati dall'organizzazione.

Eventuali sconti, promozioni e convenzioni applicabili alla quota di iscrizione o alle attività di MellaCorro sono consultabili sul sito ufficiale dell'organizzazione.

Con l'invio del modulo di iscrizione, il partecipante dichiara di aver preso visione e di accettare il presente regolamento e di aver ricevuto e potuto consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali.

L'eventuale consenso all'utilizzo di fotografie e video per finalità promozionali sarà raccolto separatamente, mediante l'apposita opzione prevista nella procedura di iscrizione, ove necessario.

Art. 4 – Gruppi e ritmi di corsa

Per consentire a ciascuno di partecipare all'attività in base alle proprie capacità e al proprio livello di preparazione, MellaCorro prevede tre gruppi di corsa, organizzati secondo ritmi indicativi different, e un gruppo di camminata:

- **Gruppo corsa veloce – 10 km circa 5:00 min/km:** dedicato a chi possiede una buona preparazione e desidera mantenere un ritmo sostenuto.
- **Gruppo corsa intermedia – 8 km circa 5:30 min/km:** dedicato a chi corre abitualmente e preferisce un ritmo moderato e regolare.

- **Gruppo corsa tranquilla – 8 km circa 6:00 min/km:** dedicato a chi predilige un'andatura più rilassata, mantenendo un passo costante.
- **Gruppo camminata – 4 km**: dedicato a chi desidera partecipare camminando, senza necessità di correre.

I ritmi indicati sono puramente orientativi e potranno variare in base alle caratteristiche del percorso, alle condizioni ambientali e alle esigenze organizzative e di sicurezza.

Ogni partecipante è tenuto a scegliere il gruppo in base alla propria preparazione e alle proprie capacità, nel rispetto del ritmo previsto per il gruppo prescelto. Gli organizzatori si riservano la facoltà di consigliare il passaggio a un gruppo diverso o di modificare l'organizzazione delle uscite qualora lo ritengano opportuno per garantire la sicurezza e il corretto svolgimento dell'attività.

Art. 5 – Ritrovo e svolgimento degli incontri

Il ritrovo è fissato presso l'area giochi del Parco del Mella di Gardone Val Trompia, indicativamente alle ore 18:30 dei martedì concordati.

I partecipanti sono invitati a presentarsi con adeguato anticipo per consentire le operazioni organizzative, la verifica dell'attrezzatura e le comunicazioni iniziali.

Prima della partenza potranno essere fornite indicazioni sul percorso, sul ritmo dei gruppi, sulle condizioni del fondo e sulle eventuali criticità previste.

Ogni partecipante deve attenersi alle istruzioni degli organizzatori e dei pacer per tutta la durata dell'incontro.

Art. 6 – Ruolo dei pacer e regola fondamentale di sicurezza

Ogni gruppo è accompagnato da uno o più pacer volontari incaricati di guidare i partecipanti lungo il percorso, mantenere l'andatura concordata e favorire lo svolgimento ordinato dell'attività.

È obbligatorio non superare il pacer che guida il proprio gruppo.

Il pacer stabilisce il ritmo e guida la progressione del gruppo. Superarlo, allontanarsi per aumentare la velocità o proseguire autonomamente altera l'organizzazione dell'uscita e può compromettere la sicurezza dei partecipanti.

Chi desidera un'andatura diversa dovrà comunicarlo agli organizzatori e, se necessario, scegliere un altro gruppo prima della partenza.

I pacer sono accompagnatori volontari ai quali è affidata la guida del gruppo. I partecipanti sono tenuti a collaborare con loro e a rispettarne le indicazioni.

I pacer non sostituiscono il personale sanitario, le forze dell'ordine o i servizi di soccorso.

Art. 7 – Norme di comportamento durante il percorso

Durante la corsa e la camminata ciascun partecipante è tenuto a:

- mantenere il proprio posto all'interno del gruppo e non superare il pacer di riferimento;
- rispettare gli altri partecipanti, gli eventuali pedoni, ciclisti e altri utenti del percorso;
- mantenere un'andatura adeguata alle proprie capacità e alle condizioni del fondo;
- prestare attenzione a buche, radici, tratti sconnessi, restringimenti e altri ostacoli;
- segnalare tempestivamente ai pacer eventuali difficoltà, malesseri, infortuni o necessità di fermarsi;
- non allontanarsi dal gruppo senza aver avvisato un pacer o un responsabile;
- non abbandonare rifiuti e rispettare l'ambiente naturale attraversato;
- evitare comportamenti che possano mettere a rischio sé stessi o gli altri.

È vietato utilizzare cuffie o auricolari in modo da compromettere la percezione dei richiami, dei segnali acustici e dei pericoli presenti lungo il percorso. È raccomandato mantenere libere entrambe le orecchie.

In caso di attraversamenti, passaggi stretti o situazioni potenzialmente pericolose, i partecipanti devono seguire le indicazioni dei pacer e procedere con particolare prudenza.

Art. 8 – Attrezzatura obbligatoria

Poiché gli incontri si svolgono nelle ore serali, è **obbligatorio indossare una lampada frontale funzionante**, con batterie sufficientemente cariche per l'intera durata dell'attività.

La lampada frontale deve essere accesa quando le condizioni di luce lo richiedono e comunque secondo le indicazioni degli organizzatori.

È inoltre raccomandato indossare abbigliamento sportivo adatto alle condizioni meteorologiche, calzature idonee al percorso ed elementi ad alta visibilità.

Gli organizzatori possono negare la partecipazione alla singola uscita a chi si presenti senza l'attrezzatura obbligatoria o in condizioni non compatibili con lo svolgimento in sicurezza dell'attività.

Art. 9 – Condizioni fisiche, certificazione medica e responsabilità personale

Ogni partecipante è responsabile della valutazione delle proprie condizioni fisiche e della scelta di un'attività adeguata alle proprie capacità.

Per partecipare alle attività di MellaCorro è obbligatorio presentare la seguente certificazione medica in corso di validità:

- **Gruppi di corsa (8 / 10 km):** certificato medico per attività sportiva agonistica, secondo la disciplina applicabile. In alternativa, chi è in possesso di un certificato medico per attività sportiva non agonistica potrà comunque partecipare alla corsa, con copertura assicurativa limitata alle sole serate dell'evento.
- **Gruppo camminata (4 km):** certificato medico di buona salute, secondo i requisiti stabiliti dall'organizzazione e la normativa applicabile.

La documentazione richiesta dovrà essere presentata secondo le modalità comunicate dagli organizzatori. Non sarà consentita la partecipazione in assenza della certificazione richiesta o in caso di certificato scaduto.

Ciascun partecipante è tenuto a interrompere l'attività e ad avvisare tempestivamente un pacer in caso di dolore significativo, vertigini, difficoltà respiratoria insolita, malessere o qualsiasi altra condizione che renda imprudente proseguire.

I partecipanti sono tenuti a rispettare le indicazioni degli organizzatori e dei pacer, adottando comportamenti prudenti e adeguati alle condizioni del percorso e dell'ambiente.

La partecipazione comporta la consapevolezza dei rischi ordinariamente connessi all'attività motoria all'aperto, fermo restando il rispetto degli obblighi di legge e delle responsabilità che competono agli organizzatori.

Art. 10 – Copertura assicurativa e tesseramento

Tutti gli atleti regolarmente iscritti a MellaCorro saranno tesserati presso un Ente di Promozione Sportiva (EPS) e coperti da apposita polizza assicurativa, secondo le modalità previste dall'organizzazione.

La copertura assicurativa è soggetta alle condizioni, ai massimali, alle esclusioni e alle procedure di denuncia dei sinistri previsti dalla polizza.

La copertura assicurativa opera nei limiti e alle condizioni stabiliti dalla polizza e non costituisce una garanzia assoluta contro qualsiasi evento. Resta in capo a ciascun partecipante l'obbligo di adottare le opportune cautele personali e di rispettare le norme di sicurezza durante lo svolgimento delle attività.

Art. 11 – Meteo, modifiche e annullamento

Gli incontri potranno essere modificati, rinviati o annullati in caso di maltempo, scarsa visibilità, condizioni del terreno non sicure, eventi imprevisti, disposizioni delle autorità o altre circostanze che possano compromettere lo svolgimento dell'attività.

La decisione compete agli organizzatori, che ne daranno comunicazione attraverso i canali ufficiali di MirroRun e MellaCorro, per quanto possibile prima dell'orario previsto per il ritrovo.

Durante l'uscita, i responsabili potranno modificare il percorso, ridurre la distanza, interrompere l'attività o disporre il rientro anticipato per ragioni di sicurezza.

Art. 12 – Partecipanti minorenni

L'eventuale partecipazione di minorenni è subordinata alla preventiva autorizzazione dell'organizzazione e al rispetto dei requisiti di tesseramento, certificazione medica e consenso dei genitori o di chi esercita la responsabilità genitoriale, secondo le disposizioni applicabili.

L'organizzazione comunicherà le condizioni specifiche prima di ammettere minorenni alle attività.

Art. 13 – Trattamento dei dati personali e utilizzo di immagini e video

I dati personali raccolti tramite il sito e il modulo di iscrizione saranno trattati per le finalità connesse alla gestione delle iscrizioni, all'organizzazione delle attività sportive, agli adempimenti amministrativi e associativi e agli eventuali obblighi assicurativi, nel rispetto della normativa vigente in materia di protezione dei dati personali.

Prima dell'invio del modulo, il partecipante dovrà poter consultare l'informativa privacy, contenente le informazioni relative al titolare del trattamento, alle finalità e basi giuridiche del trattamento, ai tempi di conservazione dei dati e ai diritti riconosciuti all'interessato.

Nel corso degli incontri potranno essere realizzate fotografie e riprese video per documentare le attività di MellaCorro.

L'eventuale utilizzo di immagini e video identificabili per finalità promozionali o divulgative, anche attraverso il sito web e i canali social dell'organizzazione, sarà gestito nel rispetto della normativa applicabile e sulla base delle autorizzazioni o degli altri presupposti giuridici eventualmente necessari.

Quando richiesto, il consenso all'utilizzo promozionale delle immagini sarà raccolto in modo specifico, libero e separato dall'accettazione del regolamento e dalla presa visione dell'informativa privacy. Il mancato consenso all'utilizzo promozionale delle immagini non pregiudicherà l'iscrizione a MellaCorro.

Per i partecipanti minorenni saranno adottate le procedure e raccolte le autorizzazioni necessarie secondo la normativa applicabile.

Art. 14 – Provvedimenti in caso di inosservanza

Il mancato rispetto del presente regolamento, in particolare delle disposizioni relative alla sicurezza, al divieto di superare il pacer e all'uso della lampada frontale, potrà comportare l'esclusione dalla singola uscita.

In caso di comportamenti ripetuti o particolarmente pericolosi, gli organizzatori potranno valutare ulteriori provvedimenti, fino alla sospensione della partecipazione a MellaCorro, nel rispetto delle regole associative applicabili.

Art. 15 – Accettazione del regolamento

L'iscrizione e la partecipazione a MellaCorro comportano la presa visione e l'accettazione del presente regolamento.

Gli organizzatori si riservano di aggiornarlo in presenza di esigenze organizzative, modifiche normative o necessità legate alla sicurezza. Eventuali aggiornamenti saranno comunicati ai partecipanti attraverso i canali ufficiali.

Organizzazione: MirroRun – ASD Trail dello Specchio e Metamorfosi – Personal Training & Functional Lab

Luogo di svolgimento: Gardone Val Trompia, lungo gli argini del fiume Mella

Giorno degli incontri: martedì sera

Stagione sportiva: 2026/2027

Versione del regolamento: [DATA DI AGGIORNAMENTO]

ASD Trail Dello Specchio
Sede Legale Via G. Verdi 35, Polaveno (BS)
C.F. e P.Iva 04724240983
Tel. 3801895026
www.traildellospecchio.it