

## REGOLAMENTO ORTE TRAIL

DOMENICA 1 Marzo 2020 – ORTE (VT)

L'associazione Sportiva Dilettantistica Atletica Orte, con il patrocinio del Comune di Orte e la collaborazione dell'Associazione Pro Loco Orte, della Protezione Civile, della Croce Rossa e di altri volontari, organizza, per domenica 1 marzo 2020, una gara di corsa di Trail Running.

La gara si svolgerà in una sola tappa in ambiente collinare e semiboschivo, con velocità libera, in un tempo limitato ed in regime di semi-autosufficienza recependo la normativa Uisp relativa al Trail Running. La gara è catalogata come Short Trail di categoria D2.

### PERCORSO

Il percorso si svolge per una lunghezza di 15 km per un dislivello positivo (D+) di circa 518 metri. La corsa si svolgerà nel rispetto dei regolamenti stabiliti dall'Unione Italiana Sport per tutti (UISP) per le gare di corsa in montagna ed avendo come riferimento un'etica che:

- Rispetti se stessi, senza inganni, né prima né durante la corsa;
- Rispetti gli altri corridori, in un ottica di condivisione e solidarietà prestandogli assistenza in casi di necessità e difficoltà;
- Rispetti i volontari, che sono lì per sostenere gli atleti e l'organizzazione;
- Rispetti la Natura, non gettando rifiuti o lasciando altri segni del proprio passaggio.

La zona di partenza e arrivo sarà presso il Parco San Marco, in località Castel Bagnolo ad Orte.

La gara prenderà il via alle ore 10.00, il tempo massimo è stabilito in massimo due ore e trenta minuti.

E' previsto anche un percorso riservato ai camminatori ed ai praticanti il Nordic Walking.

ATTENZIONE: LA PARTENZA PER I CAMMINATORI E' PREVISTA ALLE ORE 9.00

#### ISCRIZIONI E RELATIVE QUOTE

Per la partecipazione è indispensabile:

1 – aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione ed essere in possesso di certificato medico di idoneità all'attività agonistica – disciplina Atletica Leggera (o trail running) – in corso di validità;

2 – essere pienamente coscienti della lunghezza del percorso, del dislivello positivo totale stimato in circa 480 metri, delle difficoltà tecniche che possono trovarsi lungo il tracciato.

3 – aver acquisito esperienza di corsa in montagna, assenza di vertigini, capacità atletica e buon allenamento, capacità a sopportare e superare in autonomia condizioni meteorologiche anche avverse, nonché saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica.

E' possibile iscriversi la mattina della gara fino a mezz'ora prima della partenza.

Il contributo per la gara competitiva è di €. 12,00

Il contributo per la camminata è di €. 6,00

È possibile anche effettuare l'iscrizione inviando una mail all'indirizzo [atleticaorte@atleticaorte.it](mailto:atleticaorte@atleticaorte.it).

IMPORTANTE: al fine di evitare inutili code il mattino della gara è necessario caricare nella mail i seguenti documenti:

Atleta tesserato UISP o altro ente di promozione sportiva (EPS): il proprio certificato medico in corso di validità e la tessera UISP o altro ente .

Atleta con Runcard: il proprio certificato medico in corso di validità e la tessera Runcard.

Atleta FIDAL: Strisciata Fidal contenente il numero di tessera e la data di scadenza del certificato

Atleta libero: per gli atleti non tesserati è possibile partecipare alla gara non competitiva, è comunque necessario inviare il certificato medico sportivo per Atletica Leggera in corso di validità

Gli atleti che si iscriveranno il mattino della gara dovranno obbligatoriamente presentare gli stessi documenti richiesti per le iscrizioni via mail.

Nella quota di iscrizione (per la gara competitiva) è compreso:

- pettorale di gara
  
- mappa del percorso (scaricabile dal sito)
  
- pacco gara (garantito per i primi 120 iscritti)
  
- ristoro finale
  
- assistenza medica

I partecipanti alla camminata riceveranno un gadget di varia natura messo a disposizione dagli sponsor.

CERTIFICAZIONE MEDICA

Un certificato di idoneità agonistica – disciplina Atletica Leggera (o trail running) – in corso di validità alla data del 1 MARZO 2020 è obbligatorio per convalidare l'iscrizione. In caso di preiscrizione, copia dell'originale potrà essere inviata a: [atleticaorte@atleticaorte.it](mailto:atleticaorte@atleticaorte.it). Gli atleti che si iscriveranno la mattina della gara, dovranno presentare il certificato medico all'atto dell'iscrizione.

## SEMI AUTO-SUFFICIENZA

La semi-autonomia è intesa come la capacità di essere autonomi per quanto riguarda l'equipaggiamento, l'alimentazione, l'idratazione e la sicurezza personale fisica e psichica.

## MATERIALE OBBLIGATORIO

Le corse saranno in autonomia parziale, pertanto gli atleti dovranno portare con sé del materiale obbligatorio. Il controllo del materiale obbligatorio potrà essere effettuato alla consegna del pettorale, tuttavia durante tutto il percorso di gara ciascun atleta potrà essere sottoposto a eventuali controlli da parte del personale autorizzato dell'Organizzazione per verificare l'effettiva presenza del materiale obbligatorio, pena la squalifica immediata dell'atleta stesso.

I punti di rifornimento saranno approvvigionati con acqua, non saranno forniti di bicchieri usa e getta. Ogni concorrente dovrà quindi portare con sé la propria "tazza ecologica" o borraccia poiché i ristori non saranno provvisti di bicchieri in plastica né di altra tipologia. Tale scelta dell'organizzazione rientra nello spirito trail di contribuire alla salvaguardia ambientale, evitando materiali usa e getta. Solo l'acqua naturale sarà destinata al riempimento delle borracce e dei camel bag. Ogni atleta presterà attenzione nel disporre, della quantità d'acqua e degli alimenti energetici che gli saranno necessari durante la gara.

Nella tabella sottostante sono descritti i materiali obbligatori e fortemente consigliati da portare con sé durante il Trail:

Camel bag (Consigliato)

Riserva energetica: barrette o simili (Consigliate)

Tazza ecologica/ Borraccia (Obbligatoria)

Telefono Mobile con numeri Organizzazione (Consigliato)

Fischietto (Consigliato)

Scarpe da Trail (Consigliate)

#### CONSEGNA PETTORALE, CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO E CONSEGNA PACCO GARA

Le operazioni di consegna del pettorale avverrà, previa identificazione del corridore tramite documento con foto in corso di validità, la mattina della gara a partire dalle ore 8.30.

#### COMMISSARI DI GARA

È prevista la presenza di commissari di gara, opportunamente identificabili da idonee casacche o divise, per le operazioni di:

- spunta dei partenti;
- controllo del materiale obbligatorio;
- spunta e controllo passaggi in determinate postazioni;
- controllo di chi getta rifiuti;
- attribuzione agli atleti di squalifiche e penalità secondo quanto previsto dal regolamento.

#### SEGNALETICA

Il balisaggio o segnalazione dell'intero percorso verrà effettuato nella settimana precedente alla gara mediante l'apposizione di opportune strisce ben visibili anche nella penombra del bosco. La distanza prevista è tale che ciascuna striscia segnaletica successiva sarà ben visibile dalla precedente. Se non vedete più il segnale (le strisce di nastro bianco/rosso), per oltre 500 mt. tornate indietro!!

#### SICUREZZA E CONTROLLO

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'Organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti.

Lungo il percorso saranno presenti punti di soccorso dislocati per lo più in prossimità degli incroci stradali. I vari punti sono collegati via radio o via telefono con la direzione di gara. Sarà presente sul percorso personale della Protezione Civile e dell'Assistenza Medica. I punti di soccorso sono destinati a dare assistenza a tutte le persone in pericolo concreto utilizzando i mezzi sanitari mobili.

## ASSICURAZIONE

L'Organizzazione si avvale di un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara. Sarà cura di ogni atleta stipulare un'assicurazione personale, da sottoscrivere presso una società assicuratrice di propria scelta, che copra il rischio di incidenti ed infortuni e di spese connesse all'eventuale intervento dell'elisoccorso. Ogni partecipante è tenuto a rispettare le norme del codice della strada percorrendo i tratti aperti al traffico.

## ANNULLAMENTO DELLA CORSA

L'Organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

## PREMI

Non sono previsti premi in denaro, in armonia con lo Spirito Trail.

Saranno comunque assegnati premi in natura e/o materiale tecnico ai primi 3 uomini assoluti e alle prime 3 donne assolute.

Sono inoltre previste 4 categorie Uomini e 2 categorie Donne

Per ogni categoria verranno premiati i primi/e 3 arrivati/e.

Categorie Uomo: A (18 / 34), B (35 / 44), C (45 / 54), D (over 55 )

Categorie Donna: E (under 40), F(over 40)

#### DIRITTI D'IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti d'immagine durante la prova, e rinunciando ad ogni ricorso contro l'Organizzazione e i suoi partner accreditati per l'utilizzazione della propria immagine. Ogni comunicazione o utilizzazione d'immagini dell'evento dovrà farsi nel rispetto del nome dell'evento stesso, dei marchi depositati e con l'accordo ufficiale dell'Organizzazione.

#### ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione al Trail comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate.

Con l'iscrizione, l'atleta esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati, in conseguenza della corsa.

È obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie. Oltre ad essere un comportamento antisportivo rappresenta un comportamento ambientale deplorabile in quanto provoca fenomeni di alterazione della flora e della fauna. Sul percorso vige la regola generale adottata dalle sezioni C.A.I. "I rifiuti prodotti durante le uscite in montagna devono essere riportati a valle"

Ribadiamo che tutti i concorrenti colti a gettare i propri rifiuti lungo il percorso saranno squalificati!!

#### RECLAMI – GIURIA

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al coordinamento corsa entro il tempo massimo di 30 minuti dall'arrivo del corridore interessato e accompagnati dal pagamento di una quota di

20 euro, che verrà restituita in caso di accoglimento del ricorso. La Giuria è composta dal Presidente della Società organizzatrice A.s.d. Atletica Orte, da un membro della Direzione della corsa, da un Commissario di gara e da eventuali altre persone scelte per competenza dal Presidente e dalla Direzione. La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami formulati durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

#### AVVERTENZE FINALI

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento ai fini di garantire una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti tramite nostro sito internet.