

# L'EREMITICA

## IL REGOLAMENTO DELLA MANIFESTAZIONE DEVE ESSERE RISPETTATO DA TUTTI I PARTECIPANTI.

Il regolamento in vigore nel corso della manifestazione è quello ufficiale del circuito **Winter Trail Uisp Cup 2019-2020**.

### Art. 1 ORGANIZZAZIONE

A.S.D. Arci-Uisp Nave, con il patrocinio dei Comuni di Nave, Bovezzo, Caino, Lumezzane e Comunità Montana della Valle Trompia, organizza Domenica 15 Marzo 2020 la settima edizione della "3 Santi Trail", corsa in montagna e le manifestazioni collaterali denominate "L'Eremitica" e "Sentiero delle Cascate".

### Art. 2 INFORMAZIONI GENERALI

"L'Eremitica" è una corsa a piedi in montagna competitiva, di circa 36 km e 2.380 metri di dislivello positivo, con partenza Domenica 15 Marzo 2020 alle 8.00 da Via Don Bartolomeo Giacomini in Nave BS; tempo massimo: 9 ore e 0 minuti.

### Art. 3 REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per la partecipazione alla corsa è necessaria esperienza di montagna, assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da -10 a +25 gradi.

### Art. 4 ISCRIZIONE

#### Requisiti di iscrizione

Possono iscriversi gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica (vedi art. 5), valido almeno fino al 16 Marzo 2020. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti.

#### Modalità di iscrizione

Le iscrizioni apriranno il 25 Dicembre 2019 e chiuderanno il 12 Marzo 2020.

Ci si potrà iscrivere:

- online attraverso il link a Wedosport nella pagina delle ISCRIZIONI.
- Presso Gialdini Sport Via Triumplina, 45 25123 Brescia Tel. 0302002385 [www.gialdini.com](http://www.gialdini.com).

#### Quote di iscrizione

Dal 25 Dicembre 2019 al 1 Marzo 2020 la quota di iscrizione è di **32,00 euro**.

Dal 2 Marzo 2020 al 14 Marzo 2020 la quota di iscrizione è di **37,00 euro**.

Per il calcolo della quota farà fede la data del pagamento con carta di credito o in caso di bonifico la data di ordine.

### **Modalità di pagamento**

– Carta di Credito, Paypal, bonifico Mybank: al momento dell'iscrizione online sul sito Wedosport

– Bonifico bancario: intestato a: ARCI-UIISP-Nave

Causale: "3 Santi Trail 2019 – Nome Cognome"

IBAN: IT86 R086 9254 8000 0000 0021 100

Nota bene: Per completare l'iscrizione è obbligatorio caricare sul sito Wedosport la contabile dell'avvenuto pagamento che verrà richiesta durante la registrazione.

– Contanti: esclusivamente presso Gialdini Sport.

### **Liberatoria**

Ogni iscritto dovrà scaricare, leggere, compilare e consegnare la liberatoria al momento del ritiro dei pettorali.

**OBBLIGATORIA PER IL RITIRO DEL PETTORALE LA LIBERATORIA COMPILATA E FIRMATA IN ORIGINALE.**

**[DOWNLOAD LIBERATORIA](#)**

### **Nella quota di iscrizione è compreso:**

- pacco gara;
- chip;
- eventuali premi;
- ristori;
- assistenza sul percorso;
- docce;
- deposito borse;
- buono caffè offerto dal "Natura Lounge Bar";
- buono birra artigianale "Birrificio Trami";
- premio finisher.

Al momento dell'iscrizione sarà possibile scegliere di acquistare il Pasta Party al prezzo di 8,00 euro.

Si potrà acquistare il Pasta Party anche il giorno della gara al costo di 10,00 euro fino ad esaurimento (la disponibilità è limitata).

### **Numero chiuso**

Il numero chiuso è di:

- 350 iscritti.

### **Chiusura iscrizioni**

La chiusura delle iscrizioni seguirà le seguenti modalità:

- verranno chiuse il giorno Mercoledì 11 Marzo 2020 alle ore 24:00 le iscrizioni con pagamento bonifico.

- sarà possibile iscriversi online con pagamento carta di credito fino a Giovedì 12 Marzo 2020 alle ore 24:00.

In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti ma sarà comunque garantito il ritiro del pacco gara.

### **Non è consentito:**

- il posticipo della quota di iscrizione all'anno successivo.

Qualsiasi atleta che venisse sorpreso, anche post gara, con il pettorale di un'altra persona, sarà squalificato.

### **Art. 5 CERTIFICAZIONE MEDICA**

Gli atleti che parteciperanno alle gare dovranno essere in possesso del certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica in corso di validità riportante la dicitura "atletica leggera".

Con la loro iscrizione, i concorrenti certificano d'essere in condizioni fisiche e psichiche tali da poter affrontare la gara e riconoscono d'essersi documentati dei rischi e delle difficoltà del percorso; verrà richiesto al momento del ritiro del pettorale la compilazione e la sottoscrizione dell'autocertificazione.

Gli atleti devono essere in regola con il tesseramento alla Fidal o ad un ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni oppure in possesso della Run Card o Trail Card.

La mancata consegna del certificato, comporterà l'impossibilità assoluta da parte dell'organizzazione a far partire l'atleta.

Il certificato medico deve essere consegnato esclusivamente attraverso una delle seguenti modalità:

- sul portale web di Wedosport al momento dell'iscrizione online;
- al ritiro del pettorale esclusivamente per chi si è iscritto da Gialdini Sport.

#### **Art. 6 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA**

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno:

- Sabato 14 Marzo 2020 dalle 10:00 alle 12:30 e dalle 15:00 alle 19:00 presso il negozio Gialdini di Brescia in via Triumplina n. 45;
- Domenica 15 Marzo 2020 6:30 alle 7:00 presso la palestra nel luogo della partenza.

Per il ritiro del pettorale di gara è obbligatorio esibire un documento di identità valido.

Al momento del ritiro pettorale è obbligatorio consegnare la liberatoria compilata e firmata in originale, qualora si volesse ritirare il pettorale per un proprio conoscente è obbligatorio consegnare la sua liberatoria compilata e firmata in originale.

#### **Art. 7 MATERIALE CONSIGLIATO**

È consigliato avere con sé il seguente materiale:

- telo termico;
- bandana elastica;
- fischietto;
- telefono;
- lampada frontale;
- giacca impermeabile;
- maglia a maniche lunghe;
- pantaloni lunghi o che coprano almeno il ginocchio;
- riserva idrica 1 litro;
- riserva alimentare;

– bicchiere personale o borraccia a bocca larga (non sono presenti bicchieri ai ristori).

È consentito l'uso dei bastoncini.

Eventuali materiali aggiuntivi che potrebbero essere inseriti in elenco, verranno resi noti attraverso i canali ufficiali online.

### **Art. 8 TEMPO MASSIMO, CANCELLI ORARI, RITIRI**

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 9 ore e 0 minuti.

Sono previsti 2 cancelli orari:

- Val di Bertone al **17,00 km** – dopo **4 ore e 15 minuti** dalla partenza;
- Santuario della Madonna della Misericordia di Conche al **26,50 km** – dopo **7 ore e 15 minuti** dalla partenza.

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.

In caso di ritiro il concorrente dovrà obbligatoriamente e al più presto avvertire il personale dell'organizzazione.

La segnalazione del proprio ritiro è fondamentale per evitare che vengano allertati i mezzi di soccorso in caso di mancato arrivo degli atleti.

È obbligatorio che gli atleti che abbiano deciso di ritirarsi lo facciano in corrispondenza dei punti di controllo o ristoro dove verrà ritirato il pettorale.

### **Art. 9 RISTORI**

Sono previsti 7 ristori lungo il percorso:

- Chiesetta di S. Antonio al **4,50 km**;
- Madonna delle Fontane al **12,00 km**;
- Val di Bertone al **17,00 km**;
- Passo del Cavallo al **22,50 km**;
- Eremo di San Giorgio al **24,50 km**;
- Santuario della Madonna della Misericordia di Conche al **26,50 km**;
- Eremo di Sant'Onofrio al **31,00 km**.

I cibi e le bevande del ristoro devono essere consumati sul posto; è vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori; **i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori**, la mancata osservanza comporterà alla squalifica immediata dalla gara.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro.

### **Art. 10 SERVIZI AGGIUNTIVI E ACCOGLIENZA**

È prevista la possibilità di pernottamento gratuito la notte prima della partenza, presso la palestra comunale esclusivamente per gli atleti iscritti che ne facciano richiesta.

Non sono previste brandine o materassi.

C'è la possibilità di utilizzare bagni e docce al servizio della palestra.

Per conoscere la disponibilità e le modalità del servizio potete contattare direttamente l'organizzazione alla seguente mail: [tresantitrail@gmail.com](mailto:tresantitrail@gmail.com)

### **Art. 11 PUNZONATURA, CONTROLLI E PETTORALE**

Verrà effettuata la punzonatura 30 minuti prima della partenza, inoltre sul percorso saranno presenti dei punti di controllo per verificare il corretto passaggio degli atleti.

Il pettorale va appuntato in modo che sia ben visibile e accessibile in quanto contiene il chip per il rilievo dei tempi.

Il pettorale è strettamente personale, non è cedibile a terzi, non può essere manomesso e dovrà essere applicato nella sua grandezza.

La mancata osservanza di queste disposizioni comporterà la squalifica dell'atleta.

### **Art. 12 DEPOSITO BORSE**

Il deposito borse sarà attivo prima della partenza presso la palestra nel luogo della partenza.

Le borse potranno essere ritirate presentando il pettorale di gara. Si raccomanda di non inserire nelle borse oggetti di valore; in ogni caso l'organizzazione non è responsabile di eventuali furti, smarrimenti o danneggiamenti delle borse o del loro contenuto.

### **Art. 13 PARTENZA**

I concorrenti dovranno presentarsi in Via Don Bartolomeo Giacomini in Nave BS entro le 7.30 di Domenica 15 Marzo 2020. Alle 8.00 sarà dato il via.

### **Art. 14 PERCORSO**

Si percorre il primo chilometro e mezzo di tracciato su strada asfaltata pianeggiante in preparazione della prima vera salita che si imbecca in Via Dernago e che attraversando il bosco ci conduce al "Sentiero delle Miniere". Dopo un primo tratto di salita abbastanza ripida si prosegue in falso piano fino a sbucare in località "Cuchèt" e da lì si arriva al primo Santo del nostro Trail, la chiesetta di **S. Antonio**. Superato il prato e la chiesetta, la mulattiera prosegue fino alla "Merolta Bassa". Imbocchiamo il sentiero a destra della

cascina che ci conduce rapidamente ai piedi della cresta che porta al Monte Forche e al Monte Faet che percorriamo fino a congiungerci al sentiero 111 che collega Conche a S. Giorgio. Percorso un breve tratto in direzione San Giorgio scendiamo a destra per il sentiero che conduce a Caino in località Madonna delle Fontane. Raggiunto gli ultimi tornanti del sentiero, imbocchiamo una variante personalizzata sulla destra e attraverso un breve intreccio di sentieri raggiungiamo la chiesetta dedicata alla "Madonna delle fontane" a Caino. Scesi per qualche centinaio di metri imbocchiamo il "Sentiero dei Papi" con segnavia per la chiesetta di "San Rocco". Proseguiamo per alcuni bivi e sentieri senza particolari difficoltà tecniche o altimetriche e ci inseriamo sulla mulattiera della "Val di Bertone". Superato il cancello di val di bertone si devia a destra su un ripido sentiero che ci porta fino al "Passo del Viglio", da lì proseguiamo per il "Passo del Cavallo" a Lumezzane dove andremo ad affrontare la salita più impegnativa del percorso che ci condurrà quasi alla cima del "Monte Doppo" seguendo i segni biancoazzurri del Sentiero 3V che ci accompagneranno fino in Conche attraversando anche l'Eremo di San Giorgio. Arriviamo così al più famoso dei Santi, l'Eremo della Madonna di Conche fondato da **S. Costanzo**. Superata la conca che ospita il santuario, ci aspetta l'ultima vera salita fino in vetta al Monte Conche. Da qui si scende fino in località "Cocca", per poi proseguire su sentiero fino all'ultimo dei Santi, **S. Onofrio**. Ultimo tratto semi pianeggiante di poche centinaia di metri prima della discesa che ci conduce in località "Sacca" e da qui con breve tratto asfaltato si scende verso l'arrivo per il rush finale.

L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

L'organizzazione si riserva il diritto di variare il percorso di gara; ogni modifica verrà comunicata direttamente sul sito.

#### **Art. 15 ASSICURAZIONE**

La manifestazione è coperta da assicurazione per la responsabilità civile come da convenzione UISP.

#### **Art. 16 SICUREZZA E CONTROLLO**

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e personale della protezione civile in costante contatto con la base. Ambulanze e personale medico e paramedico stazioneranno in diversi punti del percorso, nonché alla partenza e all'arrivo, dove sarà presente anche un team medico e un PMA (posto medico avanzato). Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti.

#### **Art. 17 AMBIENTE**

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad

abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

### **Art. 18 METEO**

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione a suo esclusivo giudizio, si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti, dei volontari o dei soccorritori.

### **Art. 19 SQUALIFICHE, PENALITÀ E RICORSI**

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

- mancato passaggio da un punto di controllo;
- taglio del percorso di gara;
- abbandono di rifiuti sul percorso;
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà;
- insulti o minacce ad atleti, organizzatori o volontari;
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara;
- scambio dei pettorali;
- utilizzo di sostanze dopanti;
- rispetto dell'intero regolamento;
- partire anticipatamente.

La penalizzazione potrà essere applicata immediatamente, nel punto dove sarà accertata l'eventuale infrazione, oppure a fine gara.

Il personale di soccorso può eventualmente consigliare agli atleti che ritengono fisicamente o psicologicamente inadatti a continuare il percorso di non proseguire la gara fino a quando non sottoposti a controllo da parte del medico di gara.

Contro la squalifica è ammesso il ricorso da parte del concorrente, da presentare in forma scritta alla direzione gara entro 30 minuti dalla pubblicazione dei risultati di gara. La direzione gara valuterà il ricorso e darà risposta nei tempi necessari; la decisione della direzione gara è definitiva e inappellabile.

### **Art. 20 PREMI**



Saranno assegnati:

– premi ai primi 5 uomini e alle prime 5 donne che porteranno a termine la prova L'Eremitica.

Non sono previsti premi in denaro.

#### **Art. 21 ANTI DOPING**

È data facoltà agli organizzatori di eseguire controlli a propria discrezione, con l'intento di smascherare l'utilizzo di sostanze dopanti. Il mancato assenso a tali controlli, verrà considerata come prova dell'utilizzo di sostanze proibite, tradotta quindi in squalifica.

#### **Art. 22 DIRITTI DI IMMAGINE**

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione alla 3 Santi Trail.

#### **Art. 23 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ**

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

**ATTENZIONE:** Eventuali modifiche, aggiunte, cambi di sedi ed orari verranno sempre comunicati a tempo debito attraverso i nostri canali ufficiali.

#### **ORGANIGRAMMA**

Direttore di gara: Bresciani Paolo

Direttore percorso: Porta Marco

Responsabile sicurezza: Magri Stefano