

REGOLAMENTO 2019 – Aggiornato il 14/02/2018

Art. 1) ETICA

Il mondo del TRAIL, accomuna diverse persone che non solo praticano attività sportiva, ma credono e rispettano valori importanti che costituiscono l'etica dello Sport.

Il rispetto delle Persone

Rispettare se stessi: niente inganni, né prima né durante la corsa;

Rispettare gli altri corridori: prestare assistenza ad un altro corridore in difficoltà.

Rispettare i volontari: partecipano anch'essi per il piacere di esserci.

Il rispetto della Natura

Rispettare la fauna e la flora non gettando rifiuti.

Seguire i sentieri segnalati senza tagliare per evitare l'erosione del suolo.

Niente premi in denaro

Art. 2) ORGANIZZAZIONE

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Golfo dei Poeti organizza:

Domenica 23 Giugno 2019 il Trail Golfo dei Poeti, corsa in semi-autosufficienza su sentieri

La corsa è articolata su tre tracciati:

- **LUNGO 47,8KM 2900 D+** con partenza alle ore **08:00**
- **MEDIO 27,9 Km 1870 m D+** con partenza alle ore **08:00**
- **CORTO 14,5 Km 1030 m D+** con partenza alle ore **8:00**

La partenza è fissata per domenica mattina alle ore **08:00**

Centro Sportivo "Montagna" – La Spezia viale Fieschi

Art. 3) REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Il Trail Golfo dei Poeti è aperto a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no, in possesso del certificato medico sportivo:

- Per **ATLETI ITALIANI**

La certificazione medica di idoneità alla pratica dell'attività agonistica per la disciplina **Aletica Leggera**, in corso di validità alla data della gara.

- Per **ATLETI STRANIERI**

Gli atleti stranieri dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il certificato pubblicato qui: [HEALTH FORM](#)

SENZA CERTIFICATO MEDICO O DIVERSO DA QUELLO RICHIESTO NON SI PARTE

Art. 4) SEMI-AUTOSUFFICIENZA

In nessun posto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in plastica.

Gli atleti per bere dovranno munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua minima prevista come materiale obbligatorio e che gli sarà necessaria per arrivare nel successivo posto di ristoro.

L'assistenza personale è vietata al di fuori dei punti consentiti (ristori).

E' proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

Art. 5) ISCRIZIONE

Un accurato allenamento e una capacità reale d'autonomia personale sono indispensabili alla riuscita di questa prova

Per l'iscrizione alla corsa Lunga é consigliato aver già partecipato ad altri Trail su distanze simili

Le iscrizioni apriranno alle 15:00 del 15 Febbraio 2019.

Quote trail corto 14 KM

- Fino al 31/03 **Euro 20**
- Fino al 20/06 **Euro 25**

Quote Trail Medio 28 KM

- Fino al 31/03 **Euro 30**
- Fino al 20/06 **Euro 40**

Quote Trail Lungo 48 KM

- Fino al 31/03 **Euro 45**
- Fino al 20/06 **Euro 55**

In caso di disponibilità di pettorali sarà possibile iscriversi anche sabato 22 Giugno e domenica 23 Giugno.

Trail corto euro 40

Trail medio euro 50

Trail lungo euro70

Nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara
- assistenza e ristori lungo il percorso
- pacco gara con gadget e prodotti del territorio
- buono pasta-party post gara

Art. 6) MODALITA' D'ISCRIZIONE

1. L'iscrizione potrà essere fatta utilizzando il sistema ENDU e seguendo le indicazioni sul loro sito
2. Scaricando il modulo che trovate nella pagina Iscrizioni e seguendo le indicazioni scritte su di esso

Art 7.) DOCUMENTO DI LIBERATORIA

Per iscriversi é obbligatorio accettare in ogni sua parte e inviare tramite mail a documenti@trailgolfodeipoeti.it il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' che troverete nella pagina di iscrizione

Art 8.) ANNULLAMENTO/INFORTUNIO

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.

In caso di impossibilità a partecipare, per comunicazione fino ad una settimana prima della gara verrà data la possibilità di cedere il pettorale ad altro atleta, previo pagamento diritti segreteria, o congelare l'iscrizione per l'anno successivo

Non sono permessi scambi o cessioni di pettorale nell'ultima settimana

Art. 9.) RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso Centro Sportivo "Montagna" La Spezia:

- dalle 16:00 alle 19:00 di sabato 22 giugno
- dalle 06:30 alle 07:30 di domenica 23 giugno

Il pettorale sarà consegnato esclusivamente dietro presentazione di un documento di identità e previa consegna di copia del certificato medico se non già inviato via mail

Il pettorale deve essere portato e visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa.

Art. 10.) PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi entro 07:30 di domenica 23 giugno 2019.

Alle 08:00 sarà dato il via.

All'interno degli impianti sportivi funzioneranno dei locali adibiti a spogliatoio e deposito borse.

L'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati all'interno del deposito borse.

Art. 11.) PERCORSO

Il percorso del Trail Golfo dei Poeti è classificato come:

- Itinerario escursionistico.
Itinerario che si svolge quasi sempre su sentieri oppure su terreno vario con segnalazioni.
Si sviluppa, a volte, su terreni aperti ma non difficoltosi.
Può svolgersi su pendii ripidi.

I PERCORSI CARTOGRAFATI SU QUESTO SITO SONO INDICATIVI E, IN DIPENDENZA DI CONDIZIONI ATMOSFERICHE NEGATIVE E/O ESIGENZE ORGANIZZATIVE, POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno presentati al briefing pre-gara.

I chilometri non sono segnati. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato.

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

Nei tratti urbani è obbligatorio rispettare il **CODICE DELLA STRADA**

Art. 12.) SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e personale del soccorso sanitario in costante contatto con la base. Ambulanze con personale paramedico stazioneranno in diversi punti del percorso, nonché alla partenza e all'arrivo, dove sarà presente anche un medico.

LUNGO IL TRACCIATO SARANNO ISTITUITI DEI PUNTI DI CONTROLLO, DOVE ADDETTI DELL'ORGANIZZAZIONE MONITORERANNO IL PASSAGGIO DEGLI ATLETI E POTRANNO CONTROLLARE IL MATERIALE OBBLIGATORIO. CHIUNQUE

RIFIUTERÀ DI SOTTOPORSI AL CONTROLLO DEL MATERIALE OBBLIGATORIO SARÀ IMMEDIATAMENTE SQUALIFICATO.

Art. 13) MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE -ANNULLAMENTO DELLA CORSA

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, forti temporali), l'organizzazione si riserva il diritto 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. 14.) MATERIALE OBBLIGATORIO

È obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sotto elencato
- Telefono (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica)
- Riserva d'acqua minimo 0.5 litro
- Coperta di sopravvivenza
- Fischiello
- in caso di condizioni meteo proibitive la direzione di gara si riserva di rendere obbligatorio l'uso della giacca in goretex o similare
- Cappello o bandana
- Scarpe da Trail running
- Bicchieri o altro contenitore per bere ai ristori **(NON SARANNO PRESENTI BICCHIERI)**

Materiale raccomandato:

- Benda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping
- Bastoncini

Saranno eseguiti controlli a campione, del materiale, prima della partenza, **SENZA MATERIALE OBBLIGATORIO NON SI PARTE**

Sono previsti inoltre controlli a sorpresa lungo il tracciato.

Art. 13 SQUALIFICHE E PENALITA'

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 a organizzatori o volontari
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio e qual'ora palese abbandono del materiale obbligatorio previsto.

Penalità per la mancanza di materiale obbligatorio:

CORTO

- 1 pezzo mancante (3 minuti di penalizzazione)
- 2 pezzi mancanti (10 minuti di penalizzazione)
- 3 pezzi mancanti Squalifica

MEDIO

- 1 pezzo mancante (5 minuti penalizzazione)
- 2 pezzi mancanti (15 minuti)
- 3 pezzi mancanti squalifica

LUNGO

- 1 pezzo mancante (8 minuti penalizzazione)
- 2 pezzi mancanti (24 minuti)
- 3 pezzi mancanti squalifica

Art. 14 CANCELLI ORARI, TEMPO MASSIMO, RITIRI

Saranno istituiti cancelli orari. I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa. L'organizzazione comunicherà il loro posizionamento attraverso il RoadBook e l'altimetria.

La posizione prevista (salvo variazioni per motivi non dipendenti da noi) dei cancelli orari è:

- Campiglia, secondo passaggio, entro le 11:45
- Bivio Monte la Croce entro le 15:30

Tutti o anche solo alcuni dei cancelli orari potrebbero essere "ammorbiditi" in caso di avverse condizioni meteo (es. pioggia o caldo eccessivo)

Per il percorso lungo è previsto un tempo massimo di 10 ore

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo e/o i concorrenti che intendano ritirarsi potranno proseguire tramite il percorso più breve fuori gara, alla velocità da loro preferita, anche camminando.

Gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, saranno accompagnati all'arrivo.

È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo.

Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato nel road-book di gara.

È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o 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.

Art. 15) RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di almeno 0,5 litro di acqua. Sono previsti 6 ristori e 3 punti acqua sul percorso della gara Lunga e 3 ristori e 2 punti acqua sulla Corta.

La posizione definitiva dei ristori verrà indicata nel profilo altimetrico del percorso circa due settimane prima della manifestazione

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile. 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.

Le borracce o i camelbag potranno essere riempiti solo con acqua. Si consiglia pertanto ai concorrenti di portare con sé la quantità necessaria di sali minerali da utilizzare durante la gara.

Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro liquido; inoltre, ogni partecipante potrà usufruire di un buono pasto da utilizzare presso il pasta parte finale dopo l'arrivo.

Art. 16 PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno assegnati premi in natura ai primi 10 uomini e alle prime 10 donne in classifica assoluta delle due gare per un totale di 40 premiati.

Per l'edizione 2019 è previsto un premio per il gruppo più numeroso complessivo delle due gare competitive e uno per il gruppo più numeroso non competitivo.

Art. 17 DIRITTI DI IMMAGINE

Con la sottoscrizione della scheda d'iscrizione e/o dell'iscrizione on-line, l'atleta, sin da ora, autorizza espressamente l'organizzazione all'utilizzo gratuito di immagini, fisse e/o in movimento, ritraenti la propria persona e raccolte in occasione della sua partecipazione. La presente autorizzazione all'utilizzazione della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali in tutto il mondo, per l'impiego in pubblicazioni e filmati vari, ivi inclusi, a mero titolo esemplificativo e non limitativo, materiali promozionali e/o pubblicitari e realizzati su tutti i supporti. L'organizzazione potrà, inoltre, cedere a terzi,

propri partners istituzionali e commerciali, i diritti di utilizzazione previsti nel presente accordo. L'accettazione del presente articolo è vincolante alla partecipazione all'evento oggetto del presente regolamento.

Art. 18 DICHIARAZIONE 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.