

REGOLAMENTO

DELICIOUS TRAIL DOLOMITI - SHORT DELICIOUS TRAIL DOLOMITI - MINI DELICIOUS TRAIL DOLOMITI

21 SETTEMBRE 2019

Art. 1 ORGANIZZAZIONE

L'Associazione Sportiva Dilettantistica L5T SPORT asd, con il patrocinio del Comune di Cortina d'Ampezzo, delle Regole d'Ampezzo, del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo, della Fondazione Cortina 2021 e del Club Alpino Italiano sezione di Cortina e con la collaborazione di Atletica Cortina asd, Fairplay asd, Soccorso Alpino di Cortina e Uisp Belluno, organizza la quarta edizione della "Delicious Trail Dolomiti", "Short Delicious Trail Dolomiti" gare competitive di corsa in montagna in semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino.

Il "Mini Delicious Trail Dolomiti" è una attività ludico-motoria per i bambini da 6 ai 12 anni organizzata dalla Fairplay asd e da Atletica Cortina asd.

Art. 2 INFORMAZIONI GENERALI

La Delicious Trail Dolomiti è una corsa a piedi lungo i sentieri delle Dolomiti Patrimonio dell'Umanità UNESCO, di circa 44,2 km e 3.260 metri di dislivello positivo, in semi-autosufficienza, con partenza sabato 21 settembre 2019 alle ore 7:45 dal centro di Cortina, tempo massimo 11 ore.

La Short Delicious Trail Dolomiti è una corsa a piedi lungo i sentieri delle Dolomiti Patrimonio dell'Umanità UNESCO, di circa 22,9 km con 1.260 metri di dislivello positivo, con partenza sabato 21 settembre 2019 alle ore 10:00 da Pocol di fronte all'Hotel Villa Argentina, tempo massimo 8 ore.

<p>GLI ORARI DI ENTRAMBE LE GARE POTRANNO ESSERE CAMBIATI DALL'ORGANIZZAZIONE E NE SARÀ DATA TEMPESTIVA COMUNICAZIONE.</p>

Art. 3 REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per la partecipazione alla Delicious Trail Dolomiti è necessaria esperienza di montagna, assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da -5 a +30 gradi.

Per la Short Delicious Trail Dolomiti è richiesta conoscenza dell'ambiente alpino.

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 21 settembre 2019. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti. Per l'iscrizione alla Delicious Trail Dolomiti o alla Short Delicious Trail Dolomiti non sono necessarie gare qualificanti, ma è comunque raccomandabile avere esperienza in ambiente alpino.

La **gara lunga** Delicious Trail Dolomiti è entrata ufficialmente nell'**Itra** e vale tre punti di qualifica.

La **gara corta** Short Delicious Trail Dolomiti è entrata ufficialmente nell'**Itra** e vale un punto di qualifica.

Modalità di iscrizione

Le iscrizioni apriranno il 1° marzo 2019 e chiuderanno il 21 Settembre 2019 salvo esaurimento dei pettorali nelle settimane precedenti la data di disputa dell'evento; il numero è chiuso a 550 partecipanti per la gara Delicious Trail Dolomiti e a 650 per la gara Short Delicious Trail Dolomiti.

QUOTE DI ISCRIZIONE

Per la Delicious Trail Dolomiti

- a) primi 100 iscritti € 45,00
- b) dal 101° al 200° iscritto € 50,00
- c) dal 201° al 300° iscritto € 55,00
- d) dal 301° al 550° iscritto € 60,00

Per la Short Delicious Trail Dolomiti

- a) primi 100 iscritti € 25,00
- b) dal 101° al 200° iscritto € 30,00
- c) dal 201° al 300° iscritto € 35,00
- d) dal 301° al 650° iscritto € 40,00

Nella quota di iscrizione è compreso:

- Pettorale di gara
- Assistenza e ristori lungo il percorso
- Pacco gara che può variare tra le due competizioni
- Gourmet Buono Pasto
- Gadget per i finisher della Delicious Trail Dolomiti
- Utilizzo servizio docce e deposito borse custodite

Modalità di pagamento

La quota di iscrizione potrà essere pagata tramite carta di credito o bonifico bancario, seguendo i dati che saranno comunicati sul sito www.deliciustrail.it

Numero chiuso

Il numero chiuso è di 550 iscritti per la Delicious Trail Dolomiti e di 650 iscritti per la Short Delicious Trail Dolomiti.

Annullamento

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

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.

Rinuncia alla partecipazione e rimborsi

In caso di impossibilità a partecipare, la rinuncia deve essere comunicata via e-mail a 15tsport@dolomiti.org. Non sono previsti rimborsi delle quote di iscrizione a causa dei notevoli costi organizzativi anticipati.

Non è consentito:

- il posticipo della quota di iscrizione all'anno successivo

- il passaggio da una gara all'altra
- lo scambio o la cessione del pettorale

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

Art. 5 CERTIFICAZIONE MEDICA

Gli atleti italiani devono obbligatoriamente inviare una copia del certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica per atletica leggera in corso di validità al 21/09/2019 alla mail delicious@tds-live.com oppure presentarlo in copia fotostatica da lasciare all'organizzazione al ritiro pettorali. In caso di mancato invio/consegna del certificato, l'iscrizione sarà cancellata e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.

I certificati medici accettati sono quelli che rispondono al "modello B".

Gli atleti stranieri dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il certificato pubblicato qui: www.delicioustrail.it ed inviarlo alla mail delicious@tds-live.com entro il 19 Settembre 2019 o presentarlo in copia fotostatica da rilasciare all'organizzazione.

In caso di mancato invio/presentazione del certificato entro la data indicata, l'iscrizione sarà cancellata e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.

Art. 6 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco per la gara lunga e la gara corta avverranno presso il Pala Delicious allestito in località Pocol dalle ore 16:00 alle ore 21:00 di venerdì 20 settembre 2019.

Sabato 21 settembre in centro a Cortina presso l'ufficio delle Guide Alpine sarà possibile ritirare il pacco per la gara lunga dalle ore 06:00 alle ore 07:30.

Per la gara corta sarà possibile ritirare i pacchi a Pocol dalle ore 08.00 di sabato 21 settembre fino alle ore 09:30 al Pala Delicious di Pocol.

Per il ritiro del pettorale di gara è obbligatorio:

- esibire un documento di identità valido;
- consegnare il certificato medico in copia fotostatica da rilasciare all'Organizzazione se non inviato via mail;
- firmare l'informativa sulle caratteristiche del percorso;
- mostrare tutto il materiale obbligatorio di cui all'art. 7.

Art. 7 MATERIALE OBBLIGATORIO

Per la gara lunga Delicious Trail Dolomiti

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

- camelbag o portaborracce che contenga almeno un litro di bevande
- pettorale di gara ben visibile durante tutta la durata della corsa
- telo di sopravvivenza
- fischietto
- telefono cellulare acceso ma con suoneria disattivata
- giacca a vento impermeabile con cappuccio (materiale consigliato Goretex o simile)
- tazza, bicchiere o borraccia
- calzature adeguate
- pila frontale per chi fa il giro lungo con obbligo di utilizzo all'interno della galleria del Lagazuoi
- obbligo di utilizzo del caschetto protettivo fornito dall'organizzazione da ritirare in località passo Falzarego e da indossare per tutto il tragitto della galleria del Lagazuoi; il caschetto va riconsegnato agli addetti all'uscita della galleria; è possibile portare caschetti propri purché omologati.

Il materiale può essere controllato a campione in sede di ritiro pettorale, la mattina prima della gara, durante la gara o al termine della stessa.

Per la gara corta Short Delicious Trail Dolomiti

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

- camelbag o porta borraccia con almeno mezzo litro di liquidi
- giacca a vento
- tazza, bicchiere o borraccia
- calzature adeguate

Il materiale obbligatorio potrà essere indossato o riposto all'interno dello zainetto di gara.

Il materiale può essere controllato a campione in sede di ritiro pettorale, la mattina prima della gara, durante la gara o al termine della stessa.

Il pettorale di gara non sarà consegnato a chi non mostrerà agli addetti tutto il materiale obbligatorio. Sono previsti inoltre controlli a sorpresa lungo il tracciato.

Materiale fortemente consigliato

È fortemente consigliato partire con il seguente **materiale in particolare per il giro lungo:**

- maglia a maniche lunghe
- pantaloni lunghi o che coprano almeno il ginocchio
- cappello o bandana
- guanti
- pantaloni impermeabili
- barrette energetiche o alimenti solidi
- un po' di denaro per l'eventuale acquisto di generi alimentari ai rifugi
- benda elastica per fasciature

È consentito l'uso dei bastoncini.

Art. 8 TEMPO MASSIMO, CANCELLI ORARI, RITIRI

Il tempo massimo per giungere all'arrivo della Delicious Trail Dolomiti è di 11 ore, quindi entro le ore 18:45 di sabato 21 settembre 2019.

Il tempo massimo per giungere all'arrivo della Short Delicious Trail Dolomiti è di 8 ore, entro le 18:00 di sabato 21 settembre 2019.

È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo che eventuali infortunati non rimangano senza assistenza.

Sono previsti i seguenti cancelli orari per la gara Delicious Trail Dolomiti:

- a Pocol gli atleti dovranno transitare entro le ore 9.30 (km 5);
- al rifugio Col Gallina (29,4 km circa) gli atleti dovranno transitare entro le ore 15:30 (7.45 ore di gara).

Sono previsti i seguenti cancelli orari per la gara Short Delicious Trail Dolomiti

- a Baita Bai de Dones: al km 13 circa gli atleti dovranno transitare entro le ore 17:00 (7 ore di gara)
- a Malga Peziè de Parù: gli atleti dovranno transitare entro le ore 17:30 (7:30 ore di gara)

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa.

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.

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. 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 a Cortina per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via sms al numero indicato sul pettorale di gara. Il chip dovrà essere restituito all'organizzazione, pena il pagamento di una penale di € 20.

Art. 9 RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di un litro.

Sono previsti 9 ristoranti lungo il percorso per la **Delicious Trail Dolomiti**:

1. Hotel Argentina - cancello orario alle ore 9.30
2. Rifugio Croda da Lago
3. Rifugio Cinque Torri
4. Rifugio Scoiattoli
5. Rifugio Nuvolau
6. Rifugio Averau
7. Rifugio Col Gallina - cancello orario alle ore 15.30
8. Rifugio Lagazuoi
9. Rifugio Dibona

Per la **Short Delicious Trail Dolomiti** saranno previsti 7 ristoranti:

1. Malga Peziè de Parù
2. Rifugio Cinque Torri
3. Rifugio Scoiattoli
4. Rifugio Nuvolau
5. Rifugio Averau
6. Baita Bai de Dones - cancello orario alle ore 17.00
7. Malga Peziè de Parù - cancello orario ore 17.30

Proprio per la natura dell'evento che punta l'attenzione anche sulla gastronomia del territorio, si propongono assieme ai classici ristoranti i piatti "Delicious". La preferenza del consumo degli alimenti/bevande è da considerarsi una libera scelta da parte dell'atleta in base alle proprie attitudini e abitudini. Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

I cibi e le bevande del ristoro dovranno essere consumati solo sul posto; è vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristoranti; i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Le borracce o i camelbag potranno essere riempiti con qualsiasi bevanda

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

All'arrivo a Pocol sarà presente un ulteriore ristoro al Pala Delicious; ogni partecipante potrà consumare un pasto caldo presso il Pala Delicious dopo l'arrivo; il pasto sarà cucinato dagli chef dell'area Cortina Delicious e questo riteniamo sia uno degli aspetti più qualificanti della giornata.

Sul percorso si trovano diverse fontane dove è possibile rifornirsi di acqua. È inoltre possibile usufruire dei rifugi alpini presenti sul percorso, l'eventuale acquisto di cibo o bevande nei rifugi è a carico del concorrente.

Art. 10 ASSISTENZA IN GARA

L'assistenza agli atleti da parte dei familiari o dei team è possibile soltanto nei seguenti punti di ristoro, nelle zone adibite allo scopo e su indicazione del responsabile del ristoro:

- Rifugio Croda da Lago a quota 2.046 m.
- Rifugio Cinque Torri a quota 2.137 m.
- Rifugio Scoiattoli a quota 2.255 m.
- Rifugio Nuvolau a quota 2.575 m.
- Rifugio Averau a quota 2.416 m.
- Rifugio Col Gallina a quota 2.055 m.
- Rifugio Lagazuoi a quota 2.752 m.
- Rifugio Dibona a quota 2.083 m.
- Baita Bai de Dones a quota 1.889 m.
- Malga Peziè de Parù a quota 1535 m.

È vietato l'accompagnamento in gara.

Art. 11 PARTENZA

I concorrenti della Delicious Trail Dolomiti dovranno presentarsi in centro di Cortina d'Ampezzo (BL) entro le ore 07.15 di sabato 21 settembre 2019. Alle ore 07.45 sarà dato il via.

I concorrenti che partono dal centro di Cortina possono lasciare le loro borse all'organizzazione che provvederà a trasportarlo al deposito custodito in zona arrivo a Pocol presso l'Hotel Villa Argentina vicino al Camion docce. Vi sarà un servizio navetta gratuito per il rientro degli atleti da Pocol a Cortina.

Per gli atleti che pernottano nelle strutture convenzionate dell'area Delicious Cortina vi sarà un servizio navetta gratuito per la partenza della gara lunga dal Centro di Cortina. Verrà predisposto un servizio navetta dal centro di Cortina a Pocol per la partenza della gara corta. Dettagli sul sito www.delicioustrail.it

I concorrenti della Short Delicious Trail Dolomiti dovranno presentarsi in località Pocol – Cortina d'Ampezzo (BL) entro le ore 09:30 di sabato 21 settembre 2019. Alle ore 10.00 sarà dato il via.

A Pocol saranno agibili dei locali adibiti a spogliatoio e deposito borse custoditi.

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

Art. 12 PERCORSO

Il percorso del Delicious Trail Dolomiti è classificato con il bollino rosso EE: itinerario per escursionisti esperti. Itinerario quindi che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti.

Il tracciato della Delicious Trail Dolomiti si svolge lungo il seguente itinerario:

Cortina centro - Mortisa - Sacrario militare Pocol – Pocol - rifugio Croda da Lago - ponte Rucurto - rifugio Cinque Torri - museo all'aperto delle 5 Torri - rifugio Scoiattoli - rifugio Nuvolau - rifugio Averau - rifugio Col Gallina - passo Falzarego - galleria Lagazuoi – rifugio Lagazuoi - forcella Col dei Bos - rifugio Dibona - Pocol.

Per un totale di circa 44.2 km e 3.260 metri di dislivello positivo.

Il tracciato della Short Delicious Trail Dolomiti si svolge lungo il seguente itinerario:

Pocol – Malga Peziè de Parù – rifugio Cinque Torri – rifugio Averau – Baita Bai de Dones – Malga Peziè de Parù - Pocol.

Per un totale di circa 22,9 km e 1260 metri di dislivello positivo.

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno comunicati sul sito della gara o, al più tardi, subito prima della partenza.

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.

Art. 13 SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e personale del soccorso alpino in costante contatto con la base. Ambulanze con personale paramedico stazioneranno a Pocol, dove sarà presente anche un medico rianimatore e un PMA (posto medico avanzato). 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. 14 AMBIENTE

La corsa si svolge in parte nel Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo e in ecosistemi a protezione totale nonché nei Musei all'aperto della Grande Guerra del Lagazuoi e delle 5 Torri dove è richiesto rispetto assoluto in memoria di quei tragici eventi.

Il percorso transita inoltre al cospetto del Sacrario Militare di Pocol dove sono tumulati i resti dei Caduti della Grande Guerra, noti ed ignoti, provenienti dai vari cimiteri di guerra del Cadore e dell'Ampezzano. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso della memoria di tutti i soldati caduti in quel conflitto.

I concorrenti inoltre dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, evitando in particolare 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. Ogni concorrente dovrà portare con sé un bicchiere o una borraccia da riempire ai ristori.

La Delicious Trail Dolomiti aderisce alla campagna promossa da Spirito Trail **“Io non getto i miei rifiuti”**.

Art. 15 METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'Organizzazione 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. 16 SQUALIFICHE E PENALITÀ

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

- a. mancato passaggio da un punto di controllo;
- b. taglio del percorso di gara;

- c. comportamento irrispettoso nel transito presso il Sacrario Militare di Pocol e presso le opere restaurate del Museo all'aperto della Grande Guerra;
- d. abbandono di rifiuti sul percorso;
- e. mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà;
- f. insulti o minacce a organizzatori o volontari;
- g. utilizzo di mezzi di trasporto in gara;
- h. rifiuto di sottoporsi al controllo del personale sanitario sul percorso;
- i. rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio;
- j. mancanza giacca a vento, telo termico, contenitore per 1 litro di liquidi.

È prevista una penalizzazione di 30 minuti per le seguenti infrazioni:

- mancanza di fischietto, del bicchiere o borraccia
- mancata esposizione del pettorale di gara.

La penalizzazione sarà applicata immediatamente, nel punto dove sarà accertata l'eventuale infrazione.

Il chip va lasciato attaccato al pettorale durante la gara. Una volta terminata la gara va restituito all'arrivo o spedito in busta idonea a: Timing Data Service SRL – Via delle Macchine 14° 30038 Spinea (Ve) Italy. In caso di mancata restituzione del microchip il costo di 20,00 euro sarà a carico del concorrente.

Art. 17 PREMI

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in natura ai primi 3 concorrenti uomini e alle prime 3 concorrenti donne di entrambe le gare. A ciascun concorrente che avrà completato la corsa lunga entro il tempo massimo sarà consegnato un gadget Finisher.

Le premiazioni si svolgeranno sabato 21 settembre 2019 alle ore 17.00 presso la zona arrivo al Pala Delicious. Per nessun motivo i premi verranno spediti o consegnati in anticipo.

Verrà assegnato un "Gran Premio della Montagna" al concorrente donna e al concorrente uomo che impiegheranno il minor tempo per percorrere il tratto in salita dal passo Falzarego al rifugio Lagazuoi, il vertikal in galleria avrà quindi una classifica speciale. Passo Falzarego 2105 m - Rifugio Lagazuoi 2752 m - totale d + 648 m.

Art. 18 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 Delicious Trail Dolomiti, alla Short Delicious Trail Dolomiti o alla Mini Delicious Trail Dolomiti.

Art. 19 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente successivamente apportate e pubblicate sul sito.