

## ART. 1 ORGANIZZAZIONE

Il Comitato Organizzatore della Valmalenco UltraDistance Trail, in collaborazione con la Comunità Montana Valtellina di Sondrio, i comuni di Caspoggio, Chiesa in Valmalenco, Lanzada, Spriana e Torre di Santa Maria, il Soccorso Alpino, organizza venerdì 19 e sabato 20 luglio 2019 la terza edizione della "Valmalenco UltraDistance Trail", corsa in montagna in semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino.

## ART. 2 INFORMAZIONI GENERALI

La Valmalenco UltraDistance Trail è una corsa a piedi lungo i sentieri dell'Alta Via della Valmalenco, di circa 90 km e 6.000 metri di dislivello positivo, in semi-autosufficienza, con partenza venerdì 19 luglio 2019 alle 23.00, la prova individuale a Chiesa in Valmalenco, e la staffetta a Lanzada, e arrivo in località Caspoggio; tempo massimo: 24 ore.

L'organizzazione è affiliata all'ente di promozione sportiva Csen.

## 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 -5 a +30 gradi.

Per la prova individuale, all'atto dell'iscrizione l'atleta dovrà fornire un curriculum personale di partecipazione a manifestazioni sportive similari alla Valmalenco UltraDistance Trail.

L'atleta partecipante deve essere pienamente consapevole del contesto ambientale in cui la competizione si svolge e delle difficoltà tecniche del tracciato di gara.

## ART. 4 ISCRIZIONE

### a) Requisiti di iscrizione

Possono iscriversi gli atleti che alla data del 19 luglio avranno compiuto il diciottesimo anno di età, in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica (vedi art. 5), valido almeno fino al 20 luglio 2018. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti.

La manifestazione è aperta a tutti gli atleti maggiorenni in regola per l'anno 2019 con il tesseramento per un ente di promozione sportiva (Csen, Csi, Uisp, Libertas...) o Fidal o ai possessori di Mountain & Trail RunCard o RunCard.

Chi fosse sprovvisto del tesseramento (ma con visita medico-sportiva valida) potrà sottoscrivere la tessera CSEN al costo aggiuntivo di 10 euro. Tutti i concorrenti devono comunque essere in possesso di visita di idoneità alla pratica sportiva per l'atletica leggera valida il giorno della gara (non saranno considerate valide visite mediche indicanti altri sport, es. calcio, ciclismo, sci...).

Gli atleti stranieri potranno partecipare alla competizione se già tesserati presso la propria federazione di atletica leggera. In caso contrario per ragioni assicurative dovranno sottoscrivere al ritiro pettorale, al costo aggiuntivo di 10 euro, la tessera CSEN producendo copia della propria visita medica di idoneità alla pratica sportiva o autocertificandone il possesso (se stranieri) ai sensi della normativa vigente italiana.

Copia del certificato medico in corso di validità o dichiarazione sostitutiva, se non consegnato all'atto dell'iscrizione dovrà essere consegnato al ritiro del pettorale unitamente alla dichiarazione di responsabilità firmata (la troverete al ritiro pettorali)

### b) Modalità di iscrizione

Le iscrizioni apriranno il giorno 15 dicembre 2018 e chiuderanno il giorno 1 luglio 2019, salvo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.

Il numero massimo di iscritti è di 250 sulla prova individuale, e 80 squadre sulla prova a staffetta.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate secondo le modalità indicate nel sito [ultravalmalenco.com](http://ultravalmalenco.com)

Coloro che non saranno ritenuti idonei alla partecipazione riceveranno una e-mail da parte dell'organizzazione.

### **c) Quote di iscrizione**

#### **Prova individuale**

**75,00** euro per gli iscritti dal 15 dicembre 2018 al 31 gennaio 2019, dopo tale data la quota passa a **90,00** euro.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara
- ristori lungo il percorso
- pacco gara
- pasto post gara
- gadget per i finisher

#### **Prova a staffetta**

**100,00** euro per gli iscritti dal 15 dicembre 2018 al 31 gennaio 2019, dopo tale data la quota passa a **120,00** euro.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara
- ristori lungo il percorso
- pacco gara
- pasto post gara
- gadget per i finisher

### **d) Modalità di pagamento**

La quota di iscrizione dovrà essere pagata tramite bonifico bancario.

### **e) Annullamento**

In caso di impossibilità a partecipare, la richiesta di annullamento dell'iscrizione dovrà essere comunicata via e-mail a [info@valmalencoultratrail.com](mailto:info@valmalencoultratrail.com).

#### **Sono previste le seguenti modalità di rimborso:**

- richiesta annullamento entro il 1/6/2019: restituzione del 50% della quota
- annullamento oltre il 1/6/2019: nessun rimborso

Il rimborso della quota sarà effettuato entro il 31 luglio 2019.

La cessione del pettorale potrà essere autorizzata - a discrezione della direzione gara - entro il 30 giugno 2019, previo pagamento di 10 euro per spese di segreteria.

#### **Non è consentito:**

- il posticipo della quota di iscrizione all'anno successivo

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

## **ART. 5 CERTIFICAZIONE MEDICA**

Gli atleti italiani (anche quelli residenti all'estero) devono inviare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità al 20/07/2019 all'atto dell'iscrizione oppure presentarlo all'atto del ritiro del pettorale. In caso contrario l'iscrizione sarà cancellata e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.

Per gli atleti italiani sono validi soltanto il certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica (ex art. 5 - D.M. 18/2/82) - modulo giallo - o certificazione equivalente per il quale sono stati eseguiti tutti i protocolli diagnostici previsti per lo stesso decreto - modulo bianco.

Gli atleti stranieri potranno partecipare alla competizione se già tesserati presso la propria federazione di atletica leggera. In caso contrario per ragioni assicurative dovranno sottoscrivere al ritiro pettorale, al costo aggiuntivo di 10 euro, la tessera CSEN producendo copia della propria visita medica di idoneità

alla pratica sportiva o autocertificandone il possesso (se stranieri) ai sensi della normativa vigente italiana.

Copia del certificato medico in corso di validità o dichiarazione sostitutiva, se non consegnato all'atto dell'iscrizione dovrà essere consegnato al ritiro del pettorale unitamente alla dichiarazione di responsabilità firmata (la troverete al ritiro pettorali)

## ART. 6 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno a Chiesa in Valmalenco dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 19 di venerdì 19 luglio 2019.

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto, copia del certificato medico e dichiarazione liberatoria di responsabilità fornita dall'organizzazione al momento del ritiro pettorali, e tutto il materiale obbligatorio.

## ART. 6B DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

La dichiarazione liberatoria di responsabilità andrà **obbligatoriamente** firmata da ogni singolo atleta presso l'ufficio gara di fronte al personale dell'organizzazione. Non saranno accettate liberatorie già firmate.

## ART. 7 MATERIALE OBBLIGATORIO

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

- camelbag o portaborracce che contenga almeno un litro di liquidi
- pettorale di gara ben visibile durante tutta la durata della corsa
- dispositivo gps che verrà consegnato dall'organizzazione
- telo di sopravvivenza
- fischiello
- telefono cellulare acceso con suoneria attivata
- giacca a vento impermeabile con cappuccio (materiale consigliato Goretex o simile)
- maglia a maniche lunghe o a maniche corte con manicotti
- micropile o equivalente a maniche lunghe
- pantaloni lunghi o che coprano almeno il ginocchio
- cappello o bandana
- guanti
- lampada frontale funzionante con carica sufficiente ad almeno 12 ore
- tazza, bicchiere o borraccia (nessun bicchiere ai ristori)
- calzature adeguate

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

Il comitato organizzatore si riserva di controllare il materiale obbligatorio al ritiro del pettorale, durante lo svolgimento della competizione o immediatamente tagliato il traguardo.

### MATERIALE CONSIGLIATO:

È consigliato avere con sé il seguente materiale:

- 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 è di 24 ore (entro le 23.00 di sabato 20 luglio). 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.

Saranno istituiti tre cancelli orari, dove sarà presente una navetta per il rientro in zona arrivo dei ritardatari:

- Chiareggio (33 km) entro le 7:00 di sabato (8 ore di gara)
- Alpe Musella (53 km) entro le 12:00 di sabato (13 ore di gara)
- Rifugio Zoia (75 km) entro le 18:00 di sabato (19 ore di gara)

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa, e dovranno consegnare i pettorali agli addetti presenti sul percorso, e dovranno recarsi al villaggio gara per la consegna dei gps.

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, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, potranno usufruire di un servizio navetta presso i punti che verranno comunicati dall'organizzazione. 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 comunicare immediatamente il suo ritiro via sms o telefonata al numero indicato dall'organizzazione e provvedere autonomamente al rientro a Chiesa in Valmalenco.

## ART. 9 RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di almeno un litro. Sono previsti 11 ristoranti lungo il percorso:

- Rifugio Bosio
- Rifugio Ventina / Gerli-Porro
- Rifugio Longoni
- Rifugio Lago Palù
- Rifugio Mitta / Alpe Musella
- Rifugio Marinelli
- Rifugio Carate
- Rifugio Bignami
- Rifugio Zoia / Poschiavino
- Rifugio Cà Runcasch
- Rifugio Cristina

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

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

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

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristorante liquido; inoltre, ogni partecipante potrà consumare un pasto caldo presso le strutture allestite presso l'arrivo al centro sportivo di Caspoggio: per accedervi è necessario mostrare il buono pasto.

Sul percorso si trovano diversi torrenti e fontane dove è possibile rifornirsi di acqua. Per tutta la durata della competizione è possibile usufruire dei rifugi alpini presenti sul percorso. L'eventuale acquisto di cibo o bevande extra 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 ristorante:

- Località Chiareggio (33° km)
- Alpe Musella (53° km)
- Rifugio Zoia (73° km)

È consentito l'accesso nell'area soltanto ad un assistente per atleta ed esclusivamente quando l'atleta è arrivato.

È vietato l'accompagnamento in gara.

## ART. 11 DEPOSITO BORSE

All'interno delle strutture predisposte presso l'arrivo al centro sportivo di Caspoggio saranno disponibili spogliatoio e deposito borse dalle ore 20,00 di venerdì 19 luglio. Le borse potranno essere ritirate entro e non oltre le 24 di sabato 20 luglio, dietro presentazione del 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. 12 PARTENZA

I concorrenti della prova individuale dovranno presentarsi presso la partenza a Chiesa in Valmalenco entro le 22,00 di venerdì 19 luglio 2019. Alle 23.00 sarà dato il via.

I primi staffettisti della prova a staffetta dovranno presentarsi presso la partenza a Lanzada entro le 22,00 di venerdì 19 luglio 2019. Alle 23.00 sarà dato il via.

## ART. 13 PERCORSO

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

Il percorso della Valmalenco UltraDistance Trail 2018 segue il seguente itinerario:

Chiesa in Valmalenco (prova individuale), Lanzada (prova a staffetta), Vassalini, Torre Santa Maria, Ciappanico, Alpe Son, Rifugio Cometti all'Alpe Piasci, Rifugio Bosio, Alpe Mastabbia, Alpe Lago, Alpe Pirlo, Alpe Pradaccio, Laghetti Sassera, Passo Ventina, Rifugio Ventina, Rifugio Gerli Porro, Chiareggio, Alpe Fora, Rifugio Longoni, Alpe Entova, Alpe Paluetto, Rifugio Palù, Bocchel del Torno, Alpe Campascio, Rifugio Musella e Rifugio Mitta, Vallone di Scerscen, Rifugio Marinelli, Bocchetta Forbici, Rifugio Carate, Bocchetta di Fellaria, Rifugio Bignami, Campo Moro, Rifugio Zoia, Rifugio Cà Runcasc, Rifugio Cristina, Alpe Acquanera, Piazza Cavalli, Caspoggio.

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

### **Le distanze della prova a staffetta:**

1° staffettista: 33,34 km

2° staffettista: 42,67 km

3° staffettista: 14,45 km

Zone di cambio:

1° cambio Chiareggio, km 33,34

2° cambio Rifugio Zoia, km 75

Gli staffettisti al cambio dovranno obbligatoriamente passarsi il dispositivo di tracciamento GPS fornito dall'organizzazione.

## ART. 14 SICUREZZA E CONTROLLO

Nei punti più significativi individuati dall'organizzazione e comunque in corrispondenza dei ristori è stabilito un posto di chiamata di soccorso. In zona arrivo sarà presente uno staff di medici. I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con mezzi propri

dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con i mezzi ritenuti idonei i corridori giudicati in pericolo. In caso di necessità, per delle ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, a giudizio dell'organizzazione e acquisito all'uopo parere da parte del personale sanitario, si farà appello al soccorso ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le eventuali spese derivanti dall'impiego di mezzi eccezionali (elicottero) saranno a carico della persona soccorsa secondo le norme vigenti. Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

## **ART. 15 AMBIENTE**

La corsa si svolge in ambienti montani naturali con ecosistemi delicati posti all'interno di aree tutelate SIC e ZPS. 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. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro non saranno forniti bicchieri. Ogni concorrente dovrà portare con sé un bicchiere o una borraccia da riempire ai ristori.

## **ART. 16 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. 17 SQUALIFICHE E PENALITA'**

È prevista la 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
- mancanza lampada frontale, giacca a vento, telo termico, contenitore per 1 litro di liquidi

La squalifica potrà essere applicata anche immediatamente sul percorso.

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

- mancanza fischietto, gps fornito dall'organizzazione, maglia a maniche lunghe, pantaloni che coprano almeno il ginocchio, cappello o bandana, guanti, bicchiere o borraccia, mancata esposizione del pettorale di gara.

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

La mancata riconsegna del dispositivo GPS all'organizzazione comporterà una sanzione di euro 150.

## **ART. 18 PREMI**

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in natura ai primi 5 uomini e alle prime 5 donne. A ciascun concorrente che avrà completato la corsa entro il tempo massimo sarà consegnato un gadget Finisher. Le premiazioni si svolgeranno sabato 20 luglio alle 22 a Caspoggio. Per nessun motivo i premi verranno consegnati in anticipo o spediti.

## **ART. 19 DIRITTI DI IMMAGINE**

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limite alcuno, di immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione alla Valmalenco UltraDistance Trail.

## **ART. 20 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'**

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.