

## REGOLAMENTO ORSA PRAVELLO TRAIL 2019

### Organizzazione

L'orsa Pravello Trail è organizzato dagli "Amici del Monte Orsa" , con la collaborazione delle protezioni civili di Saltrio, Viggiù, Porto Ceresio e Besano, con il patrocinio del Comune di Saltrio, Viggiù, Porto Ceresio e Besano.

### Gara

TRAIL di 30Km con partenza e arrivo a Saltrio (Va) dalla Palestra Comunale, di via p.zza Risorgimento il giorno domenica 6 Ottobre 2019 alle ore 8:00. La competizione è inserita all'interno del Circuito Trail Prealpi Varesine.

TRAIL di 16Km alle ore 09:00. La competizione è inserita all'interno del Grand Prix Montagne Varesine.

TRAIL di 8.5km alle ore 09:00

E' previsto anche una CAMMINATA NON COMPETITIVA (minitrail) di 8.5km con partenza prevista alle ore 9:00.

### Requisiti di partecipazione

Per la partecipazione è assolutamente necessario:

- CERTIFICATO MEDICO Per iscriversi all'OPT é obbligatorio il CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO di idoneità alla pratica del podismo, atletica leggera, sci alpinismo, sky running, sci di fondo, corsa in montagna, trail running, triathlon, baseball, canoa, pallamano, pentathlon, scherma, softball, biathlon, canottaggio, hokey e pattinaggio, nuoto, pallanuoto, pugilato, sci alpino, sci nautico, calcio, ciclismo, pallacanestro, pallavolo, rugby, sport del ghiaccio, tennis o superiori. Il certificato (controllare la validità alla data di svolgimento della gara), deve essere caricato al momento dell'iscrizione sul sito [http://www.wedosport.net/volantino\\_gara.cfm?gara=47544](http://www.wedosport.net/volantino_gara.cfm?gara=47544) senza certificato NON si parte !!
- La partecipazione è limitata a massimo 500 atleti tra Trail da 30k e Trail da 16k.
- Per la 8.5km non ci sono limiti di partecipazione, fino a esaurimento pettorali.
- Essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla.
- Il TRAIL si svolge quasi totalmente su sentieri boschivi con alcune difficoltà legate a fondo sconnesso, possibilità di fango e forti dislivelli; in caso di piogge nei giorni precedenti si renderà necessario affrontare alcuni brevi guadi; è quindi indispensabile avere la sicurezza di passo sui questo genere di terreno.
- VIETATA la partecipazione a ragazzi minori di 16 anni se non accompagnati per tutto il percorso da genitori.

### Partenza

La partenza del Trail è prevista a Saltrio (Va), dal piazzale della Palestra Comunale in p.zza Risorgimento, il giorno Domenica 6 Ottobre 2019 alle ore 08:00 il Trail da 30km;

alle ore 9.00 partirà il Trail da 16km

alle ore 9.00 partirà il Trail da 8km;

### Percorsi

Trail di 30km

La gara si svolgerà sul massiccio del monte Orsa e Pravello, patrimonio mondiale UNESCO, e passerà dalle vette dei monti Orsa e Pravello , percorrendo strade forestali e sentieri, cercando di evitare il più possibile le strade asfaltate e limitando al massimo gli attraversamenti delle strade statali. Lo sviluppo è di circa 30 km con un dislivello in salita di 2000mt. Si passerà dalle vette dei monti Orsa, Pravello, Grumello e Sant'Elia. Il percorso sarà tracciato con bandierine arancioni e frecce gialle (maggiori informazioni saranno date durante il briefing pre-gara) ed è obbligatorio rimanere sempre sul tracciato di gara. Lungo il tracciato ci saranno dei posti di controllo e di assistenza. Il percorso prevede lo sconfinamento su "Territorio Elvetico".

Trail di 16km

La gara si svolgerà sul massiccio del monte Orsa e Pravello, percorrendo strade forestali e sentieri, cercando di evitare il più possibile le strade asfaltate e limitando al massimo gli attraversamenti delle strade statali. Lo sviluppo è di circa 16 km con un dislivello in salita di 1000mt. Si passerà dalle vette

dei monti Orsa, Pravello e Sant'Elia. Il percorso sarà tracciato con bandierine arancioni e frecce gialle (maggiori informazioni saranno date durante il briefing pre-gara) ed è obbligatorio rimanere sempre sul tracciato di gara. Lungo il tracciato ci saranno dei posti di controllo e di assistenza. Il percorso prevede lo sconfinamento su "Territorio Elvetico".

Trail 8.5km e Camminata non competitiva di 8.5km (minitrail)

La gara si svolgerà sul massiccio del monte Orsa e Pravello, percorrendo strade forestali e sentieri, cercando di evitare il più possibile le strade asfaltate e limitando al massimo gli attraversamenti delle strade statali. Lo sviluppo è di circa 8.5 km con un dislivello in salita di circa 550mt. Si passerà in prossimità delle vette dei monti Orsa, Pravello e Croce. Il percorso sarà tracciato con bandierine arancioni e frecce gialle (maggiori informazioni saranno date durante il briefing pre-gara). Lungo il tracciato ci saranno dei posti di controllo e di assistenza.

Tempo massimo e cancelli orari

Per il trail di 30 km il tempo massimo di percorrenza previsto è fissato in ore 6h00', e sarà fissato un cancello al 16km in piazza P.Bossi a Porto Ceresio entro le 3.00h di gara.

Per il trail di 16km il tempo massimo di percorrenza previsto è fissato in 4h.

Regime di semi-autosufficienza (TRAIL 30 Km e 16Km)

La gara si svolgerà in regime di semi-autosufficienza. Sono previsti 4 punti di ristoro, il primo a 6.5km circa, un secondo al 16km circa, il terzo a 25km e l'ultimo in zona arrivo, presso i quali saranno disponibili cibo e bevande da consumare sul posto. Sarà possibile reintegrare eventuali camel bags o borracce con gli integratori e acqua naturale messi a disposizione dall'organizzazione. Ogni atleta dovrà portare con sé, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere autosufficiente nei tratti che separano un ristoro dall'altro. Il ristoro va consumato nell'area delimitata dello stesso. Non possono essere portati al seguito materiali che possano inquinare l'ambiente. In ogni ristoro saranno predisposti dei contenitori di raccolta rifiuti, che dovranno essere obbligatoriamente utilizzati da tutti gli atleti. Per chi getta rifiuti sul percorso o al di fuori degli appositi contenitori è prevista la squalifica. **NON SONO PREVISTI BICCHIERI DI PLASTICA** nei punti di ristoro. Consigliamo tazza/bicchiera personale. Aderiamo alla campagna di Spirito Trail "IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI". È vietato farsi accompagnare o essere assistiti per parte o per tutta la durata della corsa da una persona non iscritta alla gara.

Materiale obbligatorio (solo x 30km e 16km)

- Abbigliamento consono alla temperatura del giorno
- Lampada frontale (INDISPENSABILE per alcuni passaggi in grotte e gallerie)
- Telefono cellulare (all'atto dell'iscrizione obbligatorio comunicare il proprio numero)
- Fischietto
- Bicchiera o altro contenitore adatto ai punti di ristoro
- Documento di identità valido per l'accesso in Svizzera
- Riserva idrica e alimentare

Materiale consigliato (per tutte le gare)

- Riserva d'acqua min. 1/2 litro
- Riserva alimentare (barrette – gel ecc. ecc...)
- Guanti e berretto

**CON CONDIZIONI CLIMATICHE AVVERSE IL MATERIALE SOPRA CITATO E' DA CONSIDERARSI OBBLIGATORIO! A CHI NE SARA' SPROVVISTO VERRA' VIETATA LA PARTENZA.**

•E' consentito l'utilizzo di bastoncini, che dovranno essere portati con se dall'inizio alla fine della gara, facendo attenzione a non ostacolare gli altri concorrenti.

Iscrizioni TRAIL 30 km, 16km e 8,5km

L'iscrizione è valida solo con il pagamento della quota.

Il certificato medico dovrà essere obbligatoriamente inviato online al momento dell'iscrizione oppure consegnato al ritiro del pettorale in caso di iscrizione cartacea.

La quota di iscrizione è fissata in :

TRAIL 30km

€ 20 entro il 08/09/2019  
€ 25 fino al giorno 03/10/2019  
€ 30 il giorno della gara

#### TRAIL 16km

€ 15 entro il 08/09/2019  
€ 18 fino al giorno 03/10/2019  
€ 20 il giorno della gara

#### TRAIL 8.5km

€ 7 sempre

#### TRAIL 8.5K NON COMPETITIVO

€ 5 sempre

Le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite il sito WEDOSPORT seguendo le indicazioni nella pagina iscrizioni del sito [www.amicidelmonteorsa.it](http://www.amicidelmonteorsa.it).

[http://www.wedosport.net/volantino\\_gara.cfm?gara=47544](http://www.wedosport.net/volantino_gara.cfm?gara=47544)

Per tutte le gare l'iscrizione e il pagamento dovranno essere contestuali, in caso contrario le iscrizioni cui non seguirà il pagamento entro 5gg, verranno cancellate automaticamente dal sistema. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo non potrà prendere parte alla competizione.

Sono ammessi massimo 500 atleti ( 30km + 16km) e le iscrizioni saranno accettate a partire dal 5 Maggio 2019 al 03/10/2019. Qualora, oltre la data del 4 ottobre, ci fossero ancora pettorali disponibili, ci si potrà iscrivere il sabato o la mattina della gara fino ad esaurimento disponibilità. Importante: l'iscrizione non verrà considerata conclusa fino al ricevimento del certificato medico, della conferma di pagamento e della liberatoria firmata.

ATTENZIONE: in caso di mancata partecipazioni per motivi personali dell'atleta, la quota dell'iscrizione verrà riconosciuta

al 50% per l'edizione 2020 effettuando comunicazione scritta a

Per tutti gli atleti sarà obbligatorio consegnare la liberatoria firmata al momento del ritiro del talloncino identificativo.

#### Modalità di pagamento

Il pagamento potrà essere effettuato con:

- carta di credito direttamente dal sito [www.wedosport.net](http://www.wedosport.net).
- presso i negozi convenzionati (vedi elenco alla pagina iscrizioni)
- presso la Palestra Comunale di Saltrio, solo fino a esaurimento disponibilità, sabato 5 Ottobre dalle 17 alle 19 e domenica 6 Ottobre dalle 7:00 alle 8:00, sarà possibile effettuare il pagamento SOLO in contanti.

#### Pettorale di gara

Il pettorale sarà consegnato personalmente ad ogni atleta, in caso di ritiro del pettorale da parte di un'altra persona sarà necessario presentare una delega allegando copia del documento d'identità. Il pettorale è personale e non trasferibile e deve essere indossato in modo visibile per tutta la durata della gara. E' assolutamente vietata ogni modifica del pettorale di gara. Ritiro pettorale - dalle 17.00 alle ore 19.00 di sabato - dalle 6.30 alle ore 7.45 lunga poi fino le 8:45 per la 16km e la 8,5km di domenica presso la Palestra Comunale di Saltrio in p.zza Risorgimento.

#### Cronometraggio

Sarà effettuato da WEDOSPORT con tecnologia basata sull'utilizzo di "chip". Nota bene: il mancato o non corretto utilizzo del chip comporterà il non inserimento nella classifica e la non attribuzione del tempo impiegato.

La camminata non competitiva non prevede classifiche ne cronometraggio.

#### Cosa comprende l'iscrizione

L'iscrizione al Trail comprende:

- 4 Ristori durante e dopo la corsa
- Buono pasto (solo per la 30k e 16k) eventuali intolleranze vanno comunicate al momento dell'iscrizione inviando una mail a

Il giorno della gara non potremo garantire alternative a coloro che non l'avranno comunicato.

- Spogliatoi e docce a fine gara (situate presso la palestra Comunale di Saltrio)
- Pacco gara (solo per la 30k e 16k)

Categorie e premi (solo per i TRAIL competitivi )

- UOMINI: saranno premiati i primi 5 uomini, Cat. unica.
- DONNE: saranno premiate le prime 5 donne, Cat. unica.

Giuria

È composta:

- Dal presidente degli "Amici del Monte Orsa"
- Dal direttore di gara.
- Da tutte le persone scelte per competenza dal presidente e dal direttore di gara

Accettazione del regolamento e dell'etica della corsa

La partecipazione al OPT comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica adottati dall'organizzazione. È obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie. "Tagliare" un sentiero provoca l'erosione del suolo ed è quindi un danno irreparabile. Presso ogni punto di ristoro saranno presenti dei contenitori per i rifiuti che devono essere imperativamente utilizzati. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso. È inoltre indispensabile il rispetto in ogni sua forma: rispetto di se stessi e degli altri, evitando qualsiasi tipo di scorrettezza; rispetto dei volontari che prestano servizio unicamente per piacere; rispetto della popolazione locale che accoglie la corsa; rispetto dell'organizzazione e dei suoi partner.

Penalità - squalifica

I commissari di corsa presenti sul percorso ed i "capi posto" dei punti di controllo e ristoro sono obbligati a far rispettare il regolamento e, in caso di mancato rispetto dello stesso, ad applicare una penalità o la squalifica. In ogni caso le decisioni saranno prese in accordo con la giuria di gara.

Reclami

Tutti i reclami dovranno essere formulati in forma scritta, depositati all'ufficio gare con una cauzione di 100 euro (non restituibili se il reclamo non sarà accettato), entro il tempo massimo di due ore dall'arrivo dell'atleta interessato.

Modifiche del percorso e delle barriere orarie – annullamento della corsa

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o la posizione dei punti di soccorso e di ristoro senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli la partenza può essere posticipata o annullata. L'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso o di modificarne le barriere orarie, nel caso in cui si verificassero condizioni tali da non garantire più la sicurezza degli atleti. In ogni caso la quota d'iscrizione non sarà restituita. Ogni decisione in merito sarà presa dalla giuria di gara.

Abbandoni e rientri

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato a recarsi al più vicino posto di controllo o aspettare il servizio scopa, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare e l'organizzazione si farà carico del suo rientro da ogni presidio alla base di Saltrio con apposito servizio navetta. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

In caso di emergenze contattare il responsabile di gara, Andrea Magnoni al n. +393405056566

Assicurazione

L'organizzazione sottoscrive 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. Per concludere la pratica e ritirare il pettorale, il corridore deve sottoscrivere e consegnare all'organizzazione una liberatoria di scarico responsabilità.

Per il tratto di gara che attraverserà il territorio svizzero, l'organizzazione consiglia ai partecipanti di stipulare idonea assicurazione contro gli infortuni. Eventuali soccorsi e ricoveri verranno eseguiti da

personale medico svizzero con i relativi costi a carico dell'atleta. L'organizzazione, provvederà alla pianificazione delle operazioni di recupero, soccorso ed eventuale ricovero, sia in territorio italiano che svizzero, avvalendosi di collaborazioni con gli enti abilitati, ma NON si assume alcuna responsabilità in caso soccorso e ricovero in strutture Svizzere, per il quale sarà necessario il pagamento del servizio.

#### Diritti d'immagine

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.

**(Scarica LIBERATORIA.pdf)**