

# Regolamento TGS - Trail delle Grigne Sud - 2019 (rev 1.0)

(il presente regolamento può essere soggetto a modifiche)

## ART 1. INFORMAZIONI GENERALI

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Polisportiva Mandello, in collaborazione con CAI Grigne, G.A.L. e Consorzio Alpe di Era organizza il **28 settembre 2019** la seconda edizione della manifestazione podistica **TGS – Trail Grigne Sud** - in collaborazione con i Comuni di Mandello del Lario, Abbadia Lariana e Lierna.

## ART 2. EVENTI

La manifestazione propone due eventi che si svolgeranno in ambiente naturale nel territorio che si affaccia sul Lago di Como – ramo di Lecco. Ogni prova si svolge in una sola tappa, a velocità libera, in tempo limitato ed in regime di semi-autonomia:

- TGS TRAIL GRIGNA SUD EXTREME.  
41 km / 3.600 D+
- TGS TRAIL GRIGNA SUD SPRINT.  
21 km / 1.750 D+

## ART 3. CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Potranno iscriversi tutti coloro che :

- hanno compiuto i 18 anni
- sono in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica Atletica Leggera, Trail running, SkyRunning, Corsa in Montagna, Sci-Alpinismo, Sci di fondo, Triathlon, Biathlon con scadenza non antecedente al 28/09/2019 incluso.

E' obbligatorio, ai fini assicurativi, essere tesserati a FIDAL o Ente di Promozione Sportiva.

I suddetti requisiti sono da intendersi come cumulativi e non alternativi.

Per i concorrenti di nazionalità italiana o straniera non tesserati e/o non coperti da assicurazione individuale è fatto obbligo richiedere la sottoscrizione di tessera CSEN Outdoor rilasciata al prezzo di costo di 6 euro. Tale importo a maggiorazione della quota di iscrizione.

Si sottolinea espressamente che il dislivello e la pendenza delle salite rendono **MOLTO impegnativa** questa competizione.

Ciò premesso, e senza derogare in alcun modo al principio che ognuno deve auto-valutare con prudenza e giudizio la propria specifica preparazione ed idoneità in relazione ad un evento che richiede questo tipo di impegno fisico è necessario:

1. prendere visione delle caratteristiche del percorso, essere assolutamente coscienti della sua specificità (dislivello rilevante con pendenze **molto** accentuate) ed essere perfettamente preparati sia fisicamente che psicologicamente.
2. aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per potere gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare:
  - a. saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell'altitudine (vento, freddo, nebbia, pioggia o neve)
  - b. essere in grado di gestire, anche se si è isolati, i problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, i problemi gastrointestinali, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite.

- c. prendere atto che l'Organizzazione non sarà in alcun modo tenuta ad aiutare un corridore a gestire questi tipi di problemi, dando pieno scarico al riguardo.

Per la corsa in montagna, la sicurezza dipende dalla capacità del concorrente di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

La partecipazione a una delle TGS comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento, in tutte le sue parti.

I concorrenti sono inoltre tenuti al rispetto di tutte le normative applicabili incluso il D. Lgs 285/1992 ("Codice della Strada"), in particolare nei tratti in cui il tracciato attraversa la viabilità ordinaria, che non sarà chiusa al traffico veicolare.

Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare questo Regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità a qualsiasi titolo per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possano verificarsi durante la manifestazione, rinunciando ora per allora a qualsiasi causa, azione, diritto risarcitorio nonché a qualsiasi esposto, querela, denuncia o costituzione di parte civile nei confronti degli organizzatori del TGS.

#### **ART 4. SEMI AUTONOMIA**

Ogni partecipante dà espressamente atto di essere al corrente che il TGS verrà svolto in regime di semi-autonomia, con ciò intendendosi la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, con riferimento alla sicurezza, all'alimentazione ed all'equipaggiamento, essendo così in grado di affrontare i problemi riscontrati o prevedibili quali ad esempio brutto tempo, fastidi fisici, ferite, sete, fame ecc.

Pertanto, si applicheranno le regole seguenti:

1. Ogni concorrente deve portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Questo deve essere presentato al momento della distribuzione dei pettorali, nel corso della gara i commissari potranno verificare che i concorrenti mantengano con sé tutto tale equipaggiamento. Il concorrente ha l'obbligo di sottoporsi ai suddetti controlli, pena la squalifica.
2. I punti di ristoro sono approvvigionati con acqua, sali e bibite e alimenti solidi energetici. Alla partenza da ogni punto di ristoro, i concorrenti DEVONO TASSATIVAMENTE avere la quantità d'acqua e di alimenti stabiliti e necessari per arrivare in sicurezza al punto ristoro successivo (per ridurre l'impatto ambientale non saranno presenti bicchieri ai ristori ma ogni concorrente dovrà utilizzare il contenitore, bicchiere, borraccia, camel-back datogli in dotazione.)
3. E' vietato farsi accompagnare nel percorso da una persona che non sia regolarmente iscritta.

#### **ART 5. MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione avviene on-line tramite il servizio "Wedo Sport" accessibile dal sito TGS ([www.trailgrignesud.it](http://www.trailgrignesud.it)), compilando l'apposito modulo in ogni sua parte, da mercoledì 1 maggio 2019 a giovedì 26 settembre ore 24. Le iscrizioni si chiuderanno in ogni caso al raggiungimento del numero massimo degli iscritti, fissato a:

TGS EXTREME: **N. 150 iscritti.**

TGS SPRINT: **N. 250 iscritti.**

Il pagamento deve essere effettuato online con carta di credito o similari.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi né il cambio di corsa.

Quote di iscrizione (\*):

	TGS "EXTREME"	TGS "SPRINT"
fino al 15/06	€ 35,00	€ 20,00
dal 15/06 al 31/08	€ 40,00	€ 25,00
dal 01/09 al 26/09	€ 50,00	€ 35,00

(\*) Come indicato al punto 3 del regolamento, per i concorrenti italiani o stranieri non tesserati la quota di iscrizione è maggiorata di + 6 euro e da diritto a tesseramento CSEN Outdoor.

L'annullamento dell'iscrizione deve essere effettuato esclusivamente via e-mail: [info@trailgrignesud.it](mailto:info@trailgrignesud.it).

E' previsto il rimborso delle spese d'iscrizione esclusivamente in caso di:

- infortunio o malattia grave del concorrente stesso, diligentemente documentata;
- comprovate cause di forza maggiore.

La misura del rimborso è la seguente:

- entro 31/7: 50 %
- entro 31/8: 30 %
- dal 1 settembre 2019 non sarà effettuato in ogni caso alcun rimborso delle somme pagate.

#### **ART 6. CONTROLLO MATERIALE E RITIRO PETTORALE E PACCO GARA**

Ogni pettorale sarà consegnato individualmente al singolo concorrente su presentazione di:

- un documento di riconoscimento;
- la liberatoria relativa al materiale obbligatorio firmata (se non già caricato/inviato);
- copia del certificato medico valido (se non già caricato/inviato)
- materiale obbligatorio.

Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre ed essere interamente visibile durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sul sacco o su una gamba (questo anche per facilitare i controlli sul percorso senza essere fermati).

I simboli degli sponsor non devono essere né modificati, né nascosti.

Sarà possibile ritirare il pettorale ed il pacco gara presso il Centro Sportivo di Via Pramagno 8, Mandello del Lario (LC), nei seguenti giorni e ai seguenti orari:

- venerdì 27 settembre 2019 dalle ore 18.00 alle ore 21.00;
- sabato 28 settembre 2019 dalle ore 05:30 fino alle ore 07:00 per TGS EXTREME, 07.30 per TGS SPRINT.

#### **ART 7. Materiale obbligatorio**

La partecipazione a queste gare prevede che il concorrente abbia sempre con sé, durante l'intero percorso, il seguente materiale obbligatorio.

Materiale obbligatorio per la gara "EXTREME" (41km)

- zaino o marsupio in grado di contenere tutto il materiale obbligatorio.

- telefono cellulare con i numeri di emergenza dell'Organizzazione e la batteria carica.
- bicchiere personale di almeno 15 cl.
- riserva d'acqua di almeno 0,5 litri all'uscita di ogni punto ristoro.
- telo termico.
- giacca impermeabile (antipioggia).
- maglia a maniche lunghe.
- pantaloni almeno sotto il ginocchio.
- fischiello.

#### Materiale obbligatorio per la gara "SPRINT" (21km)

- zaino o marsupio in grado di contenere tutto il materiale obbligatorio.
- telefono cellulare con i numeri di emergenza dell'Organizzazione e la batteria carica.
- bicchiere personale di almeno 15 cl
- riserva d'acqua di almeno 0,5 litri all'uscita di ogni punto ristoro.
- giacca antivento.
- fischiello.

Tale materiale rappresenta il minimo vitale che consente di affrontare la prova in sicurezza e deve essere facoltativamente integrato dai singoli concorrenti in funzione delle singole esigenze.

L'Organizzazione si riserva di ridurre o alleggerire il materiale obbligatorio in base al meteo del giorno, a suo insindacabile giudizio.

L'organizzazione si riserva di verificare la sussistenza del materiale obbligatori prima, durante o dopo la gara e di squalificare qualsiasi concorrente che non abbia quanto richiesto.

#### Materiale consigliato (per entrambe le gare)

- bastoncini.
- indumenti caldi di ricambio indispensabili in caso di cattive condizioni metereologiche o in caso di fermate per infortunio.
- guanti

### **ART 8. PARTENZE**

**(gli orari possono subire modifiche i partecipanti saranno avvisati per tempo)**

La partenza è fissata per il giorno 28 settembre 2019 a Mandello del Lario, P.zza Garibaldi.

- EXTREME 42km : ore 7.15 - briefing - ore 7.30 partenza
- SPRINT 21km : ore 7.45 - briefing - ore 8.00 partenza

### **ART 9. PERCORSO**

Il percorso si sviluppa prevalentemente su sentieri sterrati e mulattiere.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara, segnalato con cartelli, nastro e segnavia che verranno mostrate durante il briefing. L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

## **ART 10. AMBIENTE**

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, 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.

## **ART 11. METEO**

In caso di fenomeni meteo importanti (forti temporali, nebbia ecc.) l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da ridurre e, ove possibile, eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti sul percorso.

## **ART 12. SICUREZZA, ASSISTENZA MEDICA E CONTROLLO**

Sul percorso saranno dislocati addetti dell'organizzazione e saranno presenti squadre di primo soccorso e di intervento come previsto dal Piano Sanitario / di Sicurezza predisposto con gli Enti competenti.

Ogni corridore ferito o in difficoltà, potrà richiedere soccorso:

- a uno qualsiasi degli addetti dell'organizzazione (sul percorso o ai punti di ristoro)
- chiamando i numeri di soccorso impressi sul pettorale
- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi

Ogni corridore ha il dovere di prestare assistenza diligentemente a tutte le persone in difficoltà e di avvisare i soccorsi.

Le condizioni ambientali e della corsa possono richiedere tempo per far giungere sul posto il personale dedicato al soccorso. Pertanto i concorrenti danno atto di ben sapere che la sicurezza dei concorrenti stessi dipenderà anche dall'aiuto reciproco e dal materiale nello zaino.

Ogni concorrente, con la partecipazione alla gara, si impegna a rispettare le decisioni prese dai soccorritori durante la gestione di qualsiasi forma di emergenza dovesse presentarsi nel corso della manifestazione.

Tutti i concorrenti devono mantenersi sui sentieri tracciati.

Qualora un concorrente si allontani volontariamente dai sentieri segnalati, verrà meno, automaticamente, nei suoi confronti ogni responsabilità da parte dell'Organizzazione.

## **ART 13. PUNTI CONTROLLO E DI RISTORO**

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'Organizzazione monitoreranno il passaggio dei concorrenti e potranno arbitrariamente disporre la verifica del materiale obbligatorio.

Il concorrente che si opporrà al controllo verrà immediatamente squalificato.

Il passaggio dei concorrenti sarà verificato anche nei punti di ristoro.

Le gare si svolgono in regime di semi-autosufficienza.

Saranno comunque istituiti 7 ristori sul percorso della gara "TGS EXTREME" (41km) e 3 punti ristoro sul percorso della gara "TGS SPRINT" (21km), con liquidi e cibi solidi.

### Ristori TGS EXTREME:

Zucco Sileggio : solo acqua

Bocchetta Calivazzo : bibite e cibo

Rif. Bietti-Buzzi : bibite e cibo

Alpe Era : bibite e cibo

Rif. Elisa : bibite e cibo

Alpe Versarico : bibite e cibo

Zucco di Manavello : bibite e cibo

In località Gardata , posta tra Rif Elisa e Alpe Versarico, fonte acqua.

Ristori TGS SPRINT:

Alpe Era: bibite e cibo

Alpe Versarico: bibite e cibo

Zucco di Manavello: bibite e cibo

In località Gardata , posta tra Alpe Era e Alpe Versarico, fonte acqua.

Sono proposti 2 tipi di punti rifornimento:

- quelli con solo bevande: acqua naturale e gassata, sali, ecc. (Monte Sileggio)
- quelli completi (tutti gli altri): bevande (acqua naturale e gassata, bevande energetiche) e alimenti solidi (biscotti, cioccolato, frutta fresca, frutta secca, biscotti salati).

Al termine della gara è previsto un ristoro con un pasto caldo.

**ART 14. TEMPO MASSIMO**

Il tempo massimo per concludere le gare é fissato per:

- TGS "EXTREME" (41 km) **11.00 ore / entro le ore 18.30.**
- TGS "SPRINT" (21 km) **7 ore / entro le ore 15.00.**

**Cancelli:** saranno istituite le seguenti barriere orarie:

CANCELLI ORARIO GARA "EXTREME" (41 KM):

- Primo cancello: Alpe Era Bassa

- 5.00h / indicativamente entro le ore 12.30)

- Secondo cancello: Alpe Versarico:

- 8.15h / indicativamente entro le 15.45

CANCELLO ORARIO GARA "SPRINT" (21 KM):

- Alpe Versarico:

- 4.00h / indicativamente entro le ore 12.00

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara nonchè gli altri concorrenti che intendano ritirarsi volontariamente, saranno indirizzati per raggiungere in autonomia e con le proprie forze, rispettivamente, le località di Somana (Piazza Monsignor Gaddi), Rongio (Bar Simone) e Crebbio (Piazza Centrale). Una auto-navetta messa a disposizione dall'organizzazione con base al Centro Sportivo sarà disponibile su chiamata (tel. Organizzazione stampato su pettorale) per portare i concorrenti da tali località al Centro Sportivo di Via Pramagno.

## **ART 15. MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE - ANNULLAMENTO DELLA CORSA**

L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento e senza preavviso il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro.

In caso di condizioni meteo sfavorevoli (ad esempio, in caso di forti piogge, forte rischio di temporali, scarsa visibilità, etc.) la partenza può essere posticipata e la gara accorciata.

L'Organizzazione ha la facoltà di annullare in ogni momento le gare se, a suo insindacabile giudizio, reputi che manchino le condizioni per un suo regolare svolgimento in sicurezza.

## **ART 16. RITIRI**

Salvo il caso di forza maggiore, il concorrente che intenda ritirarsi, può abbandonare la corsa solo ad uno dei seguenti posti di controllo: Bocchetta di Calivazzo, Bocchetta di Prada, Rif. Buzzi-Bietti, Alpe Era, Rif Elisa, Alpe Gardata, Deviazione per Alpe Versarico, Alpe Versarico, Zucco Manvello.

Il concorrente deve avvisare espressamente della propria decisione il personale del posto di controllo, che invaliderà e ritirerà il pettorale.

Salvo solo il caso di gravi infortuni, il rientro avviene con le seguenti modalità:

- Per potere rientrare a Mandello, i concorrenti che hanno abbandonato la corsa ai punti di controllo troveranno dei volontari che daranno loro indicazioni per raggiungere con le proprie forze e nella maniera più agevole una delle località (Somana - P.zza Monsignor Gaddi; Rongio - Bar Simone; Crebbio - Piazza Centrale) dove potranno essere recuperati dai mezzi messi a disposizione dall'Organizzazione.
- I concorrenti che si ritirano in un punto di soccorso o di ristoro diversi da quelli indicati come punti di controllo e il cui stato di salute non necessiti un'evacuazione, devono raggiungere il più velocemente possibile, il punto di controllo più vicino, anche tornando indietro sul percorso e comunicando espressamente la propria decisione al personale presso il posto di controllo.

In caso di abbandono prima di un punto di controllo, il concorrente è in ogni caso tenuto a raggiungere il punto di controllo più vicino per darne comunicazione al responsabile del punto di controllo.

Se, mentre sta tornando indietro verso un punto di controllo, il corridore incontra il servizio scopa, quest'ultimo invaliderà e ritirerà il suo pettorale, dando indicazioni per il rientro.

In ogni caso di comunicazione di abbandono della gara, il corridore non è più sotto la responsabilità dell'Organizzazione ed è tenuto a raggiungere con le proprie forze e nella maniera più agevole una delle località di raccolta sopra indicate.

In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche, al concorrente verranno addebitate tutte le spese e gli oneri derivanti dalla ricerca.

## **ART 17. PREMI**

Non verrà distribuito alcun premio in denaro.

Per ciascuna delle due gare saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne classificate.

Dal sesto classificato, verranno premiati i primi per categoria:

1° Master A maschili e femminili (da 40 a 49 anni);

1° Master B maschili e femminili (da 50 a 59 anni);

1° Master C maschili e femminili (da 60 anni);

I premi saranno assegnati solo ai concorrenti presenti durante la cerimonia di premiazione.

#### **Art.18 PENALITA'**

L'organizzazione applicherà un'ora di penalità nel caso il pettorale non sia appuntato regolarmente e non permetta agevole lettura.

#### **Art.19 MOTIVI DI SQUALIFICA**

L'organizzazione si riserva di squalificare a proprio insindacabile giudizio i partecipanti nei seguenti casi

- assistenza personale non autorizzata (portatore d'acqua, lepre, etc.);
- assenza, alla partenza, dell'equipaggiamento obbligatorio;
- assenza di uno degli oggetti d'equipaggiamento obbligatori, in occasione di controllo durante la gara o all'arrivo della gara;
- punzonatura non effettuata oppure arrivo ad un punto di controllo dopo la barriera oraria;
- utilizzo di un mezzo di trasporto;
- inquinamento e/o degrado dei luoghi da parte del concorrente o dei loro assistenti;
- mancata assistenza ad un concorrente infortunato o in pericolo;
- doping o rifiuto di sottomettersi al controllo anti-doping;
- insulti o minacce a membri dell'Organizzazione;
- rifiuto di farsi visitare dai medici in qualunque momento della prova;
- stato fisico o psichico giudicato inadatto al proseguimento della gara.

#### **ART 20. RECLAMI**

Eventuali reclami potranno essere presentati all'Organizzazione entro le 19.30 di sabato 28 settembre 2019 con una cauzione di 50 € (non restituibili se il reclamo non è accettato). In sintonia con lo spirito trail, si auspica comunque una completa correttezza da parte dei concorrenti.

#### **ART 21. SEGNALAZIONE PERCORSI.**

I concorrenti hanno l'obbligo di seguire esclusivamente i sentieri segnalati, senza scorciatoie, anche al fine di rispettare i luoghi ed evitare l'erosione dei siti.

#### **ART 22. DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ**

Con l'iscrizione e la conseguente partecipazione alla gara, il concorrente accetta integralmente il presente Regolamento nonché le modifiche allo stesso eventualmente apportate, di tempo in tempo, ed esonera espressamente gli organizzatori da ogni responsabilità, a qualsiasi titolo, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati durante la manifestazione.

#### **ART 23. DIRITTI D'IMMAGINE**

Ogni concorrente rinuncia espressamente e per quanto possibile ad avvalersi dei diritti all'immagine della propria persona durante la prova così come rinuncia fin d'ora a qualsiasi ricorso contro l'Organizzazione ed i suoi partner abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.

Con l'iscrizione e la conseguente partecipazione alla gara, ogni concorrente presta il proprio espresso consenso alla registrazione di qualsiasi immagine (voce o suono) personale inerente alla gara e/o alla partecipazione alla stessa nonché in relazione alla pubblicazione, su qualsiasi mezzo di divulgazione e comunicazione quali a titolo esemplificativo e non esaustivo, volantini, pubblicità, media e social network, di suoni, voci, immagini e fotografie ritraenti gli stessi durante l'attività di gara o nelle attività pre e post gara.