

Art. 1 ORGANIZZAZIONE

La società ALVI TRAIL LIGURIA ASD, organizza domenica 15 marzo 2020 la sesta edizione della gara **THREE for TEAM TRAIL RACE**, gara di corsa in montagna in semi-autosufficienza lungo i sentieri che conducono dal mare ai rilievi appenninici del GeoParco Naturale UNESCO del Beigua.

Art. 2 INFORMAZIONI GENERALI

La THREE for TEAM Trail Race è una corsa a piedi lungo i sentieri del Parco Naturale Regionale del Monte Beigua, la più vasta area protetta della Liguria, in un paesaggio prodigo di emozioni, con un percorso di 21 km 1100 mt D+, con partenza da via Bocca, Arenzano (GE), domenica 15 marzo 2020, alle 09.30 con tempo massimo di 4 ore e 30 minuti.

Per l'edizione 2020 alla classica **TFT 21K** viene aggiunta una seconda gara, la **TFT 12K**, anch'essa di carattere competitivo, con un percorso di 12km, 600 mD+, sempre con partenza da via Bocca, Arenzano (GE), domenica 15 marzo 2020, alle ore 10.00 con tempo massimo di 3 ore.

Ogni team è composto da 3 atleti che partiranno insieme e che insieme dovranno percorrere l'intera distanza e insieme tagliare il traguardo. Per ciascun team sarà ritenuta valida la gara soltanto nel caso in cui il traguardo venga superato in modo compatto da tutti e 3 i componenti della squadra.

In questa gara sarà rilevato il tempo impiegato da ciascun team e ai fini della premiazione la posizione di arrivo, calcolata al passaggio del team sotto l'arco gonfiabile di arrivo.

I team potranno essere composti da tutti uomini, da tutte donne o misti, uomini e donne.

All'atto dell'iscrizione i componenti di ciascun team forniranno un "**ThreeForTeam Name**", nome speciale utilizzato dal team per la gara.

Non sono ammessi nomi con riferimento a volgarità, anche se non esplicite e sottintese.

L'organizzazione si riserva di approvare il threeforteam name e di segnalare al team iscritto l'eventuale non approvazione del nome fornito richiedendone uno nuovo.

Art. 3 CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Regola principale della manifestazione è quella di una corsa in montagna fatta in team composti da 3 atleti ciascuno in stato di semi autosufficienza. Lungo il percorso saranno localizzati dei punti di ristoro per l'approvvigionamento di cibo e/o bevande. Obbligo di ogni concorrente munirsi alla partenza dal posto di ristoro di una quantità d'acqua e di alimenti sufficienti a garantirgli l'arrivo al ristoro successivo o al traguardo finale. Durante la corsa è proibito farsi accompagnare e/o assistere da persone diverse da quelle regolarmente iscritte.

L'assistenza personale è solamente ammessa nei punti di ristoro ufficiali della manifestazione. Un accurato allenamento è elemento principale per la propria riuscita della corsa. Non esistono restrizioni particolari alla partecipazione, ma è vivamente consigliato aver già partecipato a corse trail con queste caratteristiche.

È una gara di corsa in montagna e non una camminata libera pertanto l'organizzazione chiede agli atleti di valutare attentamente e criticamente la possibilità del proprio team di concludere la gara entro il limite massimo di 4 ore e 30 minuti onde evitare di essere fermati ai cancelli che verranno comunicati nei giorni precedenti la gara.

Art. 4 ISCRIZIONE

a) Requisiti: indipendentemente da tessere o certificazioni mediche di qualsiasi ente, **è d'obbligo il certificato medico sportivo per l'attività agonistica Atletica Leggera o Corsa in Montagna in corso di validità il giorno della gara**. Il certificato potrà essere inviato all'atto dell'iscrizione in allegato via email, oppure consegnato direttamente al ritiro del pettorale, pena l'annullamento dell'iscrizione senza alcun diritto di rimborso della quota versata. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche, in qualsiasi disciplina sportiva, per uso di sostanze dopanti.

b) **Apertura iscrizioni:** le iscrizioni apriranno domenica 1.10.19 e chiuderanno venerdì 13.3.20

c) **Modalità e quote iscrizione:**

per tutte le informazioni e gli allegati vedi sito www.threeforteam.com sezione "Iscriviti"

L'iscrizione di un team potrà essere fatta

- inviando un'email a tft.iscrizioni@gmail.com con i segg allegati

- allegato scheda iscrizione team
- allegato certificato medico per ciascun membro del team * presentato al più tardi al ritiro del pettorale
- allegato liberatoria firmata per ciascun membro del team * può essere firmata anche al ritiro del pettorale
- allegato contabile del bonifico con quota team

Per qualsiasi problema o chiarimento scrivere a tft.iscrizioni@gmail.com

Quote iscrizione

TFT 21K

La quota di iscrizione e':

euro 60,00/team dal 1.10.19 al 31.12.19

euro 75,00/team dal 1.1.20 al 8.3.20

euro 90,00/team dal 9.3.20 al 13.3.20

Termine ultimo ammesso per l'iscrizione: 13 marzo 2020.

TFT 12K

La quota di iscrizione e':

euro 30,00/team dal 1.10.19 al 31.12.19

euro 40,00/team dal 1.1.20 al 8.3.20

euro 50,00/team dal 9.3.20 al 13.3.20.

Termine ultimo ammesso per l'iscrizione: 13 marzo 2020.

Il versamento della quota per i team iscritti potrà essere effettuato:

con bonifico bancario contestualmente all'iscrizione inviando in allegato copia del bonifico [a fft.iscrizioni@gmail.com](mailto:fft.iscrizioni@gmail.com) e inserendo nell'oggetto dell'email "NOME TEAM – ISCRIZIONE TFT 21K o TFT 12K 2020".

Conto intestato a Alvi Trail Liguria ASD Banca Carige IBAN IT73 N061 7501 4020 0000 1933 380 specificando nella causale "Nome Team - TFT 2020".

d)**Pacco gara:** nel pacco gara e' prevista una t-shirt personalizzata THREE FOR TEAM. Nel pacco gara sia della TFT 21K che della TFT 12K verrà consegnato anche un buono per il gustosissimo **Pesto Party**, come sempre anche in versione **Vegan Friendly**.

e)**Annulamento:** In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, l'iscrizione sarà rimandata a nuova data 2020, se possibile, o direttamente all'edizione successiva 2021. Ciascun team potrà indicare la scelta tra nuova data 2020 (se possibile) e nuova edizione 2021.

In caso di impossibilità a partecipare alla gara, si riceverà un rimborso pari al 50% della quota se la disdetta da parte del team sarà comunicata e debitamente documentata, entro il 15 febbraio 2020. Dopo tale data non è previsto alcun rimborso.

f)**Sostituzione atleti:** in caso di impossibilità a partecipare alla gara da parte di uno o più atleti di un team sarà possibile la sostituzione con altri atleti con termine ultimo 13.3.2020, senza alcun importo aggiuntivo alla quota versata per l'iscrizione e con la sola clausola di avere comunque per tutti i 3 componenti del team definitivo il certificato medico sportivo agonistico per atletica leggera valido alla data della gara e presentato al più tardi al ritiro del pettorale.

Art. 5 CERTIFICAZIONE MEDICA

Per gli atleti partecipanti alla gara è obbligatorio far pervenire all'atto dell'iscrizione una copia del certificato medico agonistico per Atletica Leggera o per Corsa in Montagna in corso di validità alla data della gara o consegnare lo stesso al ritiro del pettorale. Non sarà consentita la partecipazione a chi presenterà soltanto la tessera di federazioni sportive nazionali o di altri enti di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico.

Art.6 CONSEGNA PETTORALI

Presentarsi muniti di un documento di riconoscimento.

La consegna dei pettorali - con relativa verifica dell'iscrizione – si terrà nella giornata di sabato 14 marzo presso la Sala Polivalente del Comune di Arenzano (presso il bocciodromo) dalle 14:00 alle 20:00 e la mattina di domenica 15 marzo (dalle ore 7.30 alle ore 9.00), sempre presso la Sala Polivalente del Comune di Arenzano (presso il bocciodromo).

Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa in quanto lasciata passare della manifestazione. All'atto del ritiro pettorale dovrà essere compilata e consegnata una attestazione di impegno o liberatoria.

Numero di emergenza

NB: Sarà attivo un numero telefonico da scrivere sul pettorale, uguale per tutti, che corrisponde al centro servizi "Rensen" attivato per tutta la durata della gara. Tutti i partecipanti in caso di necessità possono chiamare per attivare eventuali aiuti o soccorsi medico sanitari il centro servizi "Rensen". **NON FAR USO DEL NUMERO PER COSE INUTILI, IN QUANTO E' UN NUMERO DI EMERGENZA!**

I partecipanti nel rispetto dell'organizzazione sono pregati di avvisare del proprio ritiro ai punti di controllo, o tramite telefono il centro servizi "Rensen".

Art.7 PERCORSO DI GARA

I percorsi seguono tracciati permanenti segnalati a cura della F.I.E (Federazione Italiana Escursionismo), del C.A.I. (Club Alpino Italiano), dell'Alta Via dei Monti Liguri e di Associazioni Escursionistiche Arenzanesi. Non esistono tratti con difficoltà alpinistiche o attrezzati. Alcuni tratti, debitamente segnalati, possono essere classificati EE (itinerario per escursionisti esperti, tipo di itinerario che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici, talora esposti). 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.

Art.8 SICUREZZA E CONTROLLO

Durante tutta la gara e lungo il percorso saranno presenti controlli per la spunta dei partecipanti transitati, in contemporanea sarà attivo un servizio radio/telefonico con la centrale del centro servizi "Rensen". Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti nei punti strategici del percorso al fine di garantire un tempestivo intervento. Il personale medico/sanitario potrà a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo. In caso di abbandono fuori dal punto di controllo, nel momento dell'incontro con i responsabili della chiusura, questi annulleranno il pettorale e il partecipante non sarà più sotto il controllo dell'organizzazione. In caso di sospensione della corsa o di ritiro dei partecipanti, l'organizzazione assicura il rientro presso la sede di partenza nel più breve tempo possibile tramite un servizio navetta. N.B. nel caso in cui si rendesse necessario l'attivazione del soccorso alpino o del 118, tale soccorso subentrerà nella direzione operazioni con i mezzi appropriati, compreso l'eventuale uso di elicottero. Eventuali spese derivanti per l'intervento, durante o dopo, di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, non potranno essere imputate all'organizzazione e saranno a carico della persona soccorsa.

Art. 9 AMBIENTE

La corsa si svolge all'interno di un Parco Naturale. 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 vigenti. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro non saranno forniti bicchieri di plastica. Ogni concorrente dovrà portare con sé un bicchiere o una borraccia da riempire ai ristori.

La THREE FOR TEAM aderisce alla **campagna promossa da Spirito Trail "Io non getto i miei rifiuti"**.

Art. 10 METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, forti temporali etc.), 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. E' possibile monitorare le condizioni meteorologiche nei giorni precedenti alla gara attraverso il sito www.threeforteam.com nella sezione "GUIDA AL TFT" – Meteo ed eventuali rischi" con link diretto al sito www.arenzanometeo.it di Marco Fanini.

Art.11 MATERIALE TECNICO OBBLIGATORIO

Controllato al ritiro del pettorale:

- 1) borraccia con riserva d'acqua (minimo 1/2 litro);
- 2) telo termico di sopravvivenza;
- 3) fischietto;
- 4) riserva alimentare;
- 5) telefono cellulare con "invio del proprio numero" per eventuali ricontatti.

Inoltre si raccomanda: l'uso di scarpe tecniche idonee e indumenti adatti al clima invernale, road-book (scaricabile da questo sito), guanti, cappello, buff o bandana. È consentito l'uso dei bastoncini.

Art. 12 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
- doping o rifiuto di sottoporsi all'eventuale relativo controllo

- uso di assistenza personale fuori dai luoghi autorizzati
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare
- utilizzo di mezzi di trasporto .

E' inoltre prevista la squalifica per le seguenti infrazioni: mancanza fischietto, telo termico, bicchiere o borraccia, mancata esposizione del pettorale di gara, ripartenza di solo una parte del team dai punti di compattamento team.

Art.13 TEMPO MASSIMO, CHECK POINT, CANCELLI ORARI, RITIRI

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 4h30m per la TFT 21K e di 3h per la TFT 12K.

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. I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti ai vari eventuali check point che verranno comunicati la mattina della gara durante il briefing, saranno fermati e non potranno continuare la corsa. I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, così' come gli atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro ad Arenzano per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato nel road-book di gara.

Art. 14 PUNTI DI COMPATTAMENTO TEAM

Al fine di rispettare lo spirito della gara e quindi il fatto di partire, correre ed arrivare in 3 per ciascun team, uniti e compatti, saranno previsti 1 o 2 punti di compattamento dei team. Nei punti di compattamento i team eventualmente sgranati dovranno ricompattarsi prima di ripartire, pena la squalifica dalla gara.

I punti di compattamento team saranno dislocati nelle seguenti posizioni:

- 1° Punto di compattamento team: localita' Cianella, in prossimita' del 1° ristoro sul percorso (opzionale)
- 2° Punto di compattamento team: Ponte Negrone in prossimita' del check point (certo)

Art. 15 RISTORI

I ristori saranno dislocati nelle seguenti posizioni:

- 1° RISTORO: localita' Riparo Cianella km. 7,1 Idrico/Solido TFT 21K / TFT 12K
- 2° RISTORO: localita' Passo Gua km. 14,3 Idrico/Solido TFT 21K
- 3° RISTORO: ristoro finale all'arrivo in via G.Bocca con la focaccia fragrante appena sfornata dai panifici arenzanesi TFT 21K / TFT 12K

Art.16 ROAD BOOK

Verrà realizzato il Road Book e date indicazioni su dove andarlo a scaricare dal web. I partecipanti alla gara sono invitati a scaricarlo e stamparlo. Verrà abbinata anche una tavola riassuntiva dei tempi di passaggio ai vari punti di controllo, relativi cancelli orari e descrizioni varie. Non verrà consegnata nessuna copia del Road Book all'atto del ritiro pettorali.

Art.17 ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive una assicurazione di responsabilità civile avente validità il giorno della gara. La partecipazione alla gara avviene sotto la responsabilità degli atleti o , nel caso di minorenni, dei genitori o tutori, che rinunciano ad ogni azione contro l'organizzazione in caso di danni o conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito.

Art. 18 PREMI

Le premiazioni si terranno il giorno della gara in zona arrivo, via Bocca o in alternativa, in base alle condizioni meteo della giornata, al coperto nella Sala Polivalente del Comune di Arenzano (presso bocciodromo) a partire dalle ore 12.30. Non sono previsti premi in denaro.

Saranno assegnati premi in natura ai primi 5 team uomini, ai primi 5 team donne, ai primi 5 team misti per entrambe le gare: TFT 21K e TFT 12K

Art.19 RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti nei 60 minuti che di volta in volta seguono l'affissione dei risultati provvisori. Dovranno essere accompagnati dal versamento di euro 50,00, somma restituita in caso di accettazione del reclamo.

Art. 20 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 alle competizioni della THREE for TEAM TRAIL RACE.

Art. 21 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. Qualora non già in possesso, si consiglia vivamente la stipula di una assicurazione sportiva tipo Multisport.

