



A.S.D Valmaremola



Patrocino
Regione Liguria



Patrocino
Comune Pietra L.

REGOLAMENTO VAL MAREMOLA TRAIL ED.10 TRY TRAIL ED.6

ART. 1) ETICA

Il mondo del TRAIL, accomuna diverse persone che non solo praticano attività sportiva, ma credono e rispettano valori importanti che costituiscono l'etica dello Sport.

- Il rispetto delle persone che è rispettare se stessi: niente inganni né prima, né durante la corsa.
- Rispettare gli altri corridori: prestare assistenza ad un altro corridore in difficoltà.
- Rispettare i volontari che partecipano anch'essi per il piacere di esserci.
- Il rispetto della Natura: rispettare la fauna e la flora non gettando rifiuti; seguire i sentieri segnalati senza tagliare per evitare l'erosione del suolo.
- Niente premi in denaro.
- La condivisione e la solidarietà: ognuno, concorrente o volontario che sia, sostiene e si attiva per fornire supporto in qualsiasi situazione.

il presente regolamento può essere soggetto a modifiche, anche sostanziali, in virtù delle disposizioni di legge relative alla pandemia da Covid-19 tutt'ora in corso ART 1.



ART. 2) ORGANIZZAZIONE

la A.S.D Valmaremola organizza l'edizione numero dieci della gara di Trail denominata " Val Maremola Trail", con il patrocinio della Regione Liguria e Comune di Pietra Ligure , con la partecipazione dei Comuni di Tovo San Giacomo - Giustenice – Finale Ligure – Borgio Verezzi – Magliolo. Collaborano: l'Associazione A.I.B Antincendio Boschivo – Protezione Civile di Finale Ligure, l'Associazione A.I.B Antincendio Boschivo – Protezione Civile di Finale Ligure sezione di Tovo San Giacomo, , l'Associazione A.I.B Antincendio Boschivo – Protezione Civile di Borgio Verezzi , Associazione cacciatori Valmaremola, C.R.I Italiana sezione Pietra Ligure /Magliolo e Croce Bianca di Borgio Verezzi.

ART. 3) GARA TRAIL

Una corsa a passo libero in ambiente naturale, che percorre i sentieri del comprensorio collinare e montano di sei Comuni, tracciando un ampio circuito che parte e arriva a Pietra Ligure. La corsa si svolge in una sola tappa a velocità libera, in un tempo limitato.

Gara individuale di circa 32 Km con dislivello positivo di 1.680 metri e tempo massimo di ore 6,30, start ore 8,30 nei pressi lungomare Via Don Giovanni Bado.

Difficoltà della prova: Media (15 Km) Impegnativa (17 Km)

Gara individuale di circa 13,8 Km con dislivello positivo di 700 metri e tempo massimo di ore 2,50 start ore 9,00 nei pressi lungomare Via Don Giovanni Bado.

Difficoltà della prova: Media (9 Km) Impegnativa (4,6 Km)

ART. 4) PARTECIPAZIONE

il **Val Maremola Trail** è aperto a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no, in possesso del certificato Medico sportivo

Il **Try Trail** è aperto a tutte le persone , uomini e donne , che abbiano compiuto 16 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no , in possesso del certificato Medico sportivo.



Per entrambe le gare stante l'attuale situazione sanitaria viene richiesto la certificazione GREEN PASS e/o tampone covid negativo , valido al momento della partenza della gara.

Ogni variazione relativa alle certificazioni richieste sarà comunicata sul nostro sito web.

ART. 5) SEMI AUTO-SUFFICIENZA

I posti di rifornimento saranno approvvigionati con bevande e cibi in regola con le norme .

Per bere usare il contenitore personale adatto all'uso. Solo l'acqua naturale sarà destinata al riempimento delle borracce o dei Camelbak. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua che gli sarà necessaria per arrivare nel successivo posto di ristoro. L'assistenza personale è vietata. E' proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

ART. 6) CARATTERISTICHE PERCORSO

Il percorso prevede una distanza di **32 Km** ad anello con un dislivello di **1680D+**

52% sentieri
23% sterrate
25% asfalto

Buona parte del percorso si svolge su terreno aperto lungo tracce di sentiero, con numerosi tratti tecnici.

Il percorso prevede una distanza di **13,8 Km** ad anello con un dislivello di **700 D+**

52% sentieri
23% sterrate
25% asfalto

Buona parte del percorso si svolge su terreno aperto lungo tracce di sentiero, con numerosi tratti tecnici.



ART. 7) CERTIFICATO MEDICO

Per iscriversi ad entrambe gare del Valmaremola é obbligatorio il certificato medico sportivo di idoneità alla pratica del podismo , atletica leggera o superiore. Il certificato (controllare la validità alla data di svolgimento della gara), deve essere caricato al momento dell'iscrizione sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/>

L'atleta che non presenterà il certificato medico sportivo non potrà partecipare alla gara.

ART. 8) DOCUMENTI NECESSARI

Sarà richiesta la compilazione all'atto dell'iscrizione sul sito wedosport , della liberatoria e dell'autocertificazione Covid.

Potranno essere richiesti ulteriori documenti in virtù delle disposizioni di legge relative alla pandemia da Covid 19 in base ai DPCM in vigore il giorno dell'evento (green pass, tamponi ecc).

Alla gara , secondo normative vigenti correnti , possono partecipare solo atleti in possesso di GREEN PASS .



ART. 9) MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione alle gare avviene in via internet sul sito www.valmaremolatrail.it

A causa emergenza covid non è contemplata l'iscrizione in loco, pertanto si chiuderanno on line entro giovedì sera del 03 Febbraio 2022 ore 24.

Non sarà possibile fare iscrizioni il mattino della gara.

ART. 10) MODALITA PAGAMENTO

Il pagamento potrà avvenire direttamente al momento dell'iscrizione tramite **Carta di Credito, PayPal** oppure con **Bonifico Bancario**.

IBAN: IT92 F030 6967 6845 1074 9166 146

- Intestazione: **Valmaremola A.S.D**
- Causale: **iscrizione Val Maremola Trail Ed.10** e di seguito inserire i nomi e cognomi degli iscritti
- Causale : **iscrizione Try Trail ed.6** e di seguito inserire i nomi e cognomi degli iscritti
- Per qualsiasi problema di iscrizione inviate una mail a iscrizioni@wedosport.net

ART. 11) QUOTA DI ISCRIZIONE

Val Maremola Trail ed.10 km 32 1680D+ costo 30€

Try Trail ed.6 km 13,8 700D+ costo 15€



ART. 12) NUMERO MASSIMO CONCORRENTI

Il numero limite di concorrenti ammessi alla " Val Maremola Trail ed 10 " è di 500 atleti .

Il numero limite di concorrenti ammessi alla " Try Trail ed.6 " è di 200 atleti

ART. 13) MANCATA PARTECIPAZIONE E RIMBORSO QUOTE DI PARTECIPAZIONE

- L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi.

Non saranno possibili in alcun modo cambi di distanza.

In nessun caso è consentito il posticipo della quota di iscrizione all'edizione successiva.

In caso di annullamento entro i 15 giorni dalla manifestazione, per cause di forza maggiore, anche collegate alla situazione sanitaria in tema di Covid-19, l'organizzazione provvederà a rimborsare la quota versata dedotte le commissioni.

ART. 14) MATERIALE OBBLIGATORIO

Premesso che la competizione si svolge sul versante Gorra (Finale Ligure) , promontorio marino Borgio - Verezzi , complesso montuoso del Monte Grosso di Tovo San Giacomo – Pietra Ligure, e dalla località Bruxa Crava alla località Termini territori dei comuni di Tovo San Giacomo e Giustenice - Magliolo ,ove non dovrebbero manifestarsi precipitazioni o condizioni meteo particolarmente negative, l'organizzazione per la sicurezza personale dei concorrenti, impone quanto di seguito:

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica.



Verranno eseguiti controlli a sorpresa lungo il percorso per verificare se gli atleti sono conformi alle regole, chi non sarà trovato in regola sarà espulso dalla gara.

Valmaremola Trail ed.10

- Telo termico
- Fischiello
- Zaino / Marsupio
- Giacca antivento
- Mascherina

- Riserva d'acqua minimo mezzo litro
- Riserva alimentare

- Bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso
- Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica)

TRY TRAIL

- Zaino / Marsupio
- Telo termico
- Mascherina
- Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica)



ART. 15) PETTORALI

Ogni pettorale sarà consegnato individualmente ad ogni concorrente su presentazione di:

- Documento di riconoscimento dotato di fotografia
- Copia del certificato medico valido (se non già caricato/inviato)

Tutte le informazioni relative ai protocolli Anti-Covid da seguire al ritiro pettorali, la documentazione da fornire per l'ammissione (Green pass o esito tampone...) recepiranno le direttive emanate dal Governo in tema di misure di contenimento del COVID-19.

Potendo variare nel tempo saranno oggetto di comunicazione sul sito web della manifestazione, sulle pagine social associate e saranno comunicate tramite mail agli iscritti.

Ogni atleta è tenuto, nei giorni precedenti la manifestazione, a controllare la casella mail, inserita in fase di registrazione, almeno una volta al giorno.

In fase di iscrizione ogni atleta dovrà scegliere una fascia oraria in cui ritirare il proprio pettorale.

La fascia oraria prenotata, in sede di iscrizione, è vincolante. Ogni concorrente dovrà presentarsi con puntualità, al ritiro pettorale, nell'orario indicato, indossando la mascherina.

La mancata presentazione all'interno della fascia oraria prescelta comporterà l'impossibilità di partecipazione.

Non sarà possibile ritirare pettorali per delega.

Il pettorale deve essere sempre visibile per tutta la durata della 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). Gli sponsor non devono essere né modificati, né nascosti.

Il CHIP è applicato sul retro del pettorale .

Prima dello start e all'arrivo ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare .

Gli atleti in regola con Green Pass verranno forniti di braccialetto personalizzato che servirà per accedere alle aree di gara / servizio.



ART. 16) SACCHI CORRIDORI

Tutto il materiale di ricambio dei corridori dovrà essere lasciato nel proprio sacco/ zaino dentro al sacco fornito dall'organizzazione e potrà essere depositato alla partenza. Sarà cura dell'organizzazione farlo ritrovare al termine della gara .

ART. 17) ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA

La partecipazione al "Val Maremola Trail" porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento, del Manifesto Italiano del Trail e delle Linee Guida Trail Running Italiano .

ART.18) MODIFICHE DEL PERCORSO ANNULLAMENTO DELLA CORSA

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro, senza preavviso. Essa si riserva altresì di annullare in qualsiasi momento la gara per motivi di sicurezza. Queste decisioni saranno comunicate esclusivamente sul nostro sito web se prese prima del giorno previsto per la partenza della gara.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (forte depressione, importanti quantità di pioggia, rischio forti temporali ...) e/o per ragioni di sicurezza la partenza potrà essere posticipata di un'ora al massimo. Al di là, la corsa verrà annullata.

In caso di cattive condizioni meteorologiche e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso. Ogni decisione sarà presa da una giuria composta almeno dal direttore della corsa e dal coordinatore responsabile della sicurezza.

Nessun rimborso è previsto in caso di annullamento della gara nei 14 giorni prima della partenza.



Nessun rimborso è previsto in caso di modifica del percorso o di sospensione della corsa.

Il presente regolamento può essere soggetto a modifiche, anche sostanziali, in virtù delle disposizioni di legge relative alla pandemia da Covid-19 tutt'ora in corso.

ART. 19) SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e saranno predisposti lungo tutto il percorso diversi punti di soccorso collegati via radio o via telefono con la direzione di gara; alla base di Pietra L. e sul percorso saranno presenti ambulanze, protezione civile e medico incaricato durante tutta la durata delle gare.

Ogni corridore ferito o in difficoltà, potrà chiamare i soccorsi:

- presentandosi ad un posto di soccorso o ai punti di ristoro
- chiamando il numero di soccorso impresso sul pettorale
- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi.

Ogni corridore, in caso in cui rilevi la presenza di persone in difficoltà deve prontamente chiamare il numero di soccorso impresso sul pettorale ed avvisare i soccorsi. Non deve, al fine di rispettare la normativa emergenziale in essere, intervenire direttamente. Le condizioni ambientali e della corsa possono far aspettare i soccorsi più a lungo di quanto un atleta si aspetti. La sicurezza dell'atleta, nel tempo di attesa, dipenderà da un corretto comportamento e dall'utilizzo del materiale obbligatorio nel proprio zaino. 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. Tutti i concorrenti devono rimanere sui sentieri tracciati. Il concorrente che si allontana volontariamente dai sentieri segnalati, non è più sotto la responsabilità dell'Organizzazione.



ART. 20) PUNTO DI CRONOMETRAGGIO

Il rilevamento cronometrico è effettuato nei seguenti posti :

- Partenza presso lungomare Via Don Giovanni Bado
- Rilevamento intermedio presso km 15 Via Oliveto – Tovo S.G
- Arrivo presso piazza San Nicolò – Pietra Ligure

ART. 21) PUNTI DI RIFORNIMENTO

Solo Valmaremola Trail ed.10

Località Via Morelli – Tovo S.G (km 13,6) solidi e liquidi

Piazzetta Verezzi (Km 23) solidi e liquidi

ART. 22) CANCELLO ORARIO

Solo Valmaremola Trail ed.10

- Cannello orario di ore 3,30 presso km 15 Via Oliveto – Tovo S.G

ART.23) TEMPO MASSIMO

VALMAREMOLA TRAIL ED.10

Il tempo massimo della prova: 6,30 ore

Try Trail ed.6

Il tempo massimo della prova: 2,30 ore



ART. 24) 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 a Pietra L.. **In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.**

ART. 25) PENALITA' E SQUALIFICHE

Dei controllori sul percorso sono abilitati a controllare il materiale obbligatorio e il rispetto dell'intero regolamento. Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche o penalità

ART 26) Sanzioni

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara a giudizio insindacabile della giuria della gara, per le seguenti infrazioni:

- taglio del percorso di gara
- utilizzo di un mezzo di trasporto
- scambio di pettorale
- mancato passaggio ad un posto di controllo/spunta
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare lungo il percorso
- doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping
- mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà



- abbandono di proprio materiale lungo il percorso
- inquinamento o degrado del luogo da un concorrente o da un membro del suo staff
- inquinamento o degrado con rifiuti dei punti di ristoro
- insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari
- rifiuto a farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara.
- pettorale portato in modo non conforme

ART. 27) RECLAMI

Sono accettati solo reclami on line nei 30 minuti che seguono la pubblicazione della classifica provvisoria sul sito web di wedo sport .

ART. 28) LA GIURIA E' COMPOSTA:

- Dal direttore della corsa
- Dal responsabile sul percorso di gara
- Da tutte le persone competenti designate dal direttore di corsa.

La giuria è abilitata a deliberare, in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa, su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.



ART. 29) ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione per la responsabilità civile per tutto il periodo della prova. Si consiglia a ogni concorrente di avere una propria assicurazione contro gli infortuni per tutta la durata della competizione. La partecipazione alla prova avviene, in ogni caso, sotto la piena responsabilità dei singoli concorrenti, che, con la loro iscrizione, rinunciano ad ogni ricorso e/o azione contro gli organizzatori e l'organizzazione in caso di morte e/o danni derivanti a sé, ad altri o a cose nonché in caso di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara. Al momento delle iscrizioni on line l'atleta deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità

ART. 30) CLASSIFICHE E PREMI

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo di Pietra L. e che si faranno registrare all'arrivo.

Non verrà distribuito nessun premio in denaro.

Ai primi 300 iscritti della gara individuale di 32 km 1680D+ è garantito il pacco gara contenente maglietta e materiale tecnico e/o prodotti locali , buono pasto .

Ai 200 iscritti alla gara individuale Try Trail 13,6 km 700D+ è garantito pacco gara con maglietta e gadget.

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne con i tempi intermedi e complessivi.

Verranno premiati i primi cinque classificati maschili e femminili della gara Val Maremola Trail ed.10 con prodotti locali e/o tecnici

Verranno premiati i primi delle categorie maschili/femminili 18/35 36/50 over 50

Verranno premiati i primi cinque classificati maschili e femminili della gara Try Trail ed.6



ART. 31) DIRITTI DI 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.

Questo documento è ispirato al Manifesto Italiano del Trail e alle Linee Guida Trail Running Italiano .

