

REGOLAMENTO TRAIL STRAFEXPEDITION TONEZZA DEL CIMONE 2017 – PERCORSO 25km

INFORMAZIONI GENERALI

L'ASD Saint Tropez organizza domenica 22 ottobre 2017 una gara di Trail Running, corsa in montagna non competitiva, percorrendo sentieri, mulattiere e trincee. La manifestazione denominata Strafexpedition Tonezza del Cimone, partirà e si concluderà a Tonezza del Cimone e avrà una lunghezza di circa 25 km e un dislivello positivo di circa 1200 m.

Requisiti per la partecipazione:

- esperienza e conoscenza dell'ambiente montano (capacità di orientamento, di seguire un sentiero, di affrontare imprevisti tipici dell'ambiente naturale montano, come un temporale, la riduzione di visibilità , o il buio);
- assenza di vertigini;
- ottimo allenamento (si richiede di aver partecipato ad altre gare in montagna, di lunghezza uguali o superiori);
- solida capacità d'autonomia personale;
- abbigliamento adeguato alla situazione climatica.
- massima prudenza;
- correttezza sportiva;
- rispetto dell'ambiente.

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione porta all'accettazione, in tutte le sue parti e senza riserve, del presente regolamento. Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettarlo e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile o penale per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possano verificarsi durante la manifestazione. Il Trail Strafexpedition Tonezza del Cimone si svolgerà in conformità al presente regolamento che può essere consultato nel sito www.littorina-straftexpedition-trail.it

SEMIAUTOSUFFICIENZA La gara si svolgerà in semi-autosufficienza idrica e alimentare, dei posti di ristoro saranno approvvigionati di acqua potabile e liquidi; Ogni concorrente dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di ristoro, della quantità d'acqua e della riserva alimentare sufficienti per arrivare al successivo posto di ristoro. L'assistenza personale è vietata. E' proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE Le iscrizioni si apriranno il 1 settembre 2017 e si chiuderanno il 22 ottobre 2017. Potranno chiudersi anticipatamente al raggiungimento di 1000 atleti iscritti. Con la propria iscrizione, i concorrenti inoltre si assumono la responsabilità di essere in condizioni fisiche e psichiche tali da poter affrontare questo trail e riconoscono d'essersi documentati dei rischi e delle difficoltà del percorso.

Le iscrizioni possono essere effettuate:

- **on-line:** accedendo all'indirizzo <https://drive.google.com/open?id=1AzwF3J49SGVbFRf32UTP2obU9dBWNtAX-gXT-QPA9-w> fino alle ore 24:00 di venerdì 20 ottobre 2017
- **telefonticamente** al numero 0444 591559 (Palestra Saint Tropez)
- **tramite email** a info@palestrasainttropez.it inviando la scheda di iscrizione

Modalità di pagamento

1. Con **Paypal o Carta di credito:** la quota di iscrizione potrà essere pagata attraverso il collegamento che sarà inviato con l'email di conferma dell'iscrizione
2. Con **bonifico bancario** (inviare copia del bonifico alla mail info@palestrasainttropez.it) intestato a ASD SAINT TROPEZ
IBAN: IT03C0103060540000061102593
Causale: Iscrizione Littorina <Trail> o <Duathlon <nome atleta>
3. In **contanti** presso la sede della palestra Saint Tropez Dueville via della Repubblica 42 (non è consentito l'utilizzo del bancomat, solo contanti): fino alle ore 19:00 di venerdì 20 ottobre 2017
Indipendentemente dalla modalità di iscrizione e/o pagamento scelta, è necessario inviare il certificato medico sportivo agonistico per Atletica Leggera valido almeno fino al giorno 29/5/2017
all'indirizzo certificati@palestrasainttropez.it

Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo o la liberatoria, il pettorale non potrà essere consegnato ed il concorrente non potrà prendere parte alla gara, senza diritto ad alcun rimborso della quota di iscrizione. Non saranno accettate tessere FIDAL o di altro ente di promozione sportiva. Nel caso in cui le iscrizioni vengano chiuse per raggiungimento del numero massimo con largo anticipo è facoltà dell'organizzatore, l'istituzione di una lista d'attesa per l'accettazione di ulteriori iscrizioni a fronte di eventuali rinunce. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti.

QUOTE DI ISCRIZIONE L'iscrizione al 6° Trail Strafexpedition Tonezza del Cimone avrà i seguenti costi:

dal 1/9 al 21/10 (fino alle ore 24) € 15,00;

il 22/10 (giorno della manifestazione) € 25,00

La quota di iscrizione comprende:

- tutti i servizi descritti nel presente regolamento
- il servizio di soccorso e assistenza lungo tutto il percorso di gara
- i rifornimenti e ristori in gara e all'arrivo,
- deposito borse (l'organizzatore declina ogni responsabilità di eventuali oggetti smarriti)
- eventuali trasporti dal cancello orario all'arrivo in caso di ritiro
- il pasta party all'arrivo (piatto di pasta + birra)
- gadget consistente in uno zainetto light con spazio porta scarpe , tasche laterali in rete, spazio grande chiuso da corde e spazio più piccolo con chiusura a cerniera.
- servizio cronometraggio, pettorale e chip
- servizio docce
- il file gps del percorso (scaricabile dal sito www.littorina-strafexpedition-trail.it)

CONDIZIONI D'AMMISSIONE DEI CONCORRENTI

- Essere maggiorenne (più di 18 anni) al giorno di svolgimento della prova.
- Certificato medico della durata di un anno per l'idoneità alla pratica degli sport agonistici, rilasciata dal medico di medicina sportiva valido alla data della gara e validato ASL
- Non si accettano iscrizioni di atleti che stiano scontando squalifica per doping

CONSEGNA DEI PETTORALI E CONTROLLO DEGLI ZAINI

La consegna dei pettorali è fissata per domenica 22 ottobre 2017 dalle ore 06:00 alle ore 08:00 a discrezione dell'organizzatore la consegna potrà essere effettuata sabato 21 ottobre ad orari indicati nel sito e sulla pagina facebook di riferimento. Il materiale obbligatorio potrà essere controllato da personale ufficialmente incaricato dall'Organizzazione: -alla partenza, -a campione lungo il percorso; -all'arrivo. Tutti i concorrenti non trovati in possesso anche di un solo elemento del proprio materiale obbligatorio o che rifiuteranno di sottoporsi al controllo, saranno immediatamente squalificati, senza alcuna possibilità di appello su questa sanzione.

MATERIALE OBBLIGATORIO

Materiale obbligatorio di sopravvivenza (squalifica immediata in caso di assenza parziale o completa)

- telo termico di sopravvivenza
- borraccia o camelbag con 750 mm di liquidi (Misura minima)
- cellulare con salvati i numeri dell'organizzazione (3402779075;3463808738)

Materiale raccomandato:

- Scarpe da trail running
- giacca impermeabile con maniche lunghe adatta a sopportare pessime condizioni meteo.
- riserva alimentare
- documento d'identità
- fischietto
- benda elastica
- maglia termica
- pantaloni lunghi, guanti e berretto
- bastoncini (si possono utilizzare purché mantenuti per tutta la gara)

PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza in zona campi da tennis (via del partigiano Egidio Canale) a Tonezza del Cimone (VI) entro le ore 8.00 del 22 ottobre 2017 per la punzonatura dei pettorali. Briefing alle ore 8.15. La

partenza sarà data alle ore 08,30. Il tempo massimo per essere classificati è di 5 ore. PUNZONATURA E CONTROLLI ALLA PARTENZA Il pettorale va appuntato davanti, in modo che sia ben visibile sul petto o sulla gamba

PERCORSO

Il primo chilometro è su tratto asfaltato e attraversa il paese di Tonezza, si prende quindi il single track che porta alla cima del monte Spitz, salita impegnativa fino all'attraversamento della strada provinciale presso il chiosco alpino. Inizia quindi il sentiero per esperti "della tarbisa", con alcuni tratti esposti che porta alla sommità a quota 1700 mt circa. Sono stati percorsi al momento circa 5 km di percorso. Inizio della discesa che attraversa il Passo della Vena e che porta nelle malghe sopra l'abitato di Tonezza fraz. Sella. Da qui un continuo Saliscendi che porta all'ossario militare del monte Cimone e al cimitero militare austriaco per poi ritornare alla zona di partenza e arrivo.

La prova si svolge in gran parte (80% circa) lungo sentieri di montagna e boschivi a quote altimetriche comprese tra 1000 m.s.l.m. e 1700 m.s.l.m. Negli attraversamenti asfaltati e nei tratti di libera circolazione veicolare (circa km 2 in totale) gli atleti sono obbligati a rispettare il codice della strada. Gli atleti che arrivano ai cancelletti oltre il tempo massimo verranno obbligatoriamente squalificati, ed il pettorale verrà staccato, non potranno proseguire e verranno accompagnati al punto di arrivo da mezzi dell'organizzazione.

Durante l'attraversamento dei luoghi sacri si prega di porre il massimo rispetto e silenzio.

CANCELLI ORARI

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 5 ore. I cancelli orari, calcolati per concludere la gara entro il tempo massimo, sono i seguenti: • Loc. Poggio Fogazzaro Km 12 circa – ore 11.00

CLASSIFICHE E PREMI

Non vi sono premi in denaro. Saranno premiati i primi 5 classificati della classifica maschile e le prime 5 classificate della classifica femminile. +Under 40- Over 40- Over 50 – Over 60 M/F da queste sono esclusi i premiati della assoluta. Le premiazioni saranno eseguite dalle ore 13.30/14.00

PUNTI DI CONTROLLO

I punti di controllo lungo tutto il percorso, ove il passaggio dei concorrenti verrà registrato ed il materiale obbligatorio potrà essere verificato, saranno al monte Spitz (km 5 circa) e monte Cimone (km 16 circa)

RITIRO

Ogni ritiro va comunicato tempestivamente alla Direzione di gara. La segnalazione di ogni ritiro è fondamentale per evitare che vengano allertati inutilmente i mezzi di soccorso.

SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA Sicurezza ed Assistenza Medica saranno assicurate dai volontari dell'organizzazione dislocati sul percorso, da personale sanitario (medici, volontari). I medici in servizio sono abilitati a fermare (con conseguente squalifica) in modo inappellabile i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara: il pettorale va tolto. I soccorritori sono autorizzati ad evacuare con i mezzi in loro uso i concorrenti giudicati in pericolo. In caso di necessità, per ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, verranno messi in opera tutti i mezzi di soccorso appropriati compreso l'elicottero. Si sottolinea che il percorso è in alcuni punti inaccessibile ai veicoli: il concorrente in difficoltà potrà essere raggiunto a piedi dal personale di soccorso o dai volontari dell'organizzazione. Ogni atleta ha l'obbligo, pena la squalifica, di assistere gli altri atleti in eventuale difficoltà e di segnalare al personale dell'organizzazione le situazioni che richiedono intervento di soccorso o di aiuto. Il concorrente che fa appello ad un medico o a un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a

rispettarne le decisioni. L'accesso alle cure ed alla loro natura sarà lasciato alla decisione del personale medico. Si fa inoltre presente che non tutto il percorso gode di copertura della rete telefonica, ma sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione.

ASSICURAZIONE L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione alla prova avviene comunque sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che con la loro iscrizione rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che possano derivare loro in seguito alla gara. Con l'iscrizione alla gara il concorrente dichiara di conoscere ed accettare i termini della assicurazione di responsabilità civile stipulata dall'organizzazione, consultabile nel sito www.littorina-strafexpedition-trail.it dichiara di accettare i massimali specificati dalla assicurazione stessa.

PENALITÀ E SQUALIFICHE

Personale dell'organizzazione sul percorso è abilitato a controllare il materiale obbligatorio, ed in generale a verificare il rispetto dell'intero regolamento. Le irregolarità accertate mediante segnalazione da parte di più atleti oppure a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare le seguenti penalità:

- Scambio di pettorale: SQUALIFICA;
- Mancato passaggio ad un posto di controllo: SQUALIFICA;
- Taglio del percorso: SQUALIFICA;
- Mancanza di parte o della totalità del materiale obbligatorio di sopravvivenza: in minuti concordati dalla giuria in base al tipo di materiale mancante;
- Utilizzo di un mezzo di trasporto: SQUALIFICA;
- Uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti: in minuti concordati dalla giuria preposta;
- Inquinamento o degrado del luogo, mediante abbandono di rifiuti: SQUALIFICA;
- Insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari: SQUALIFICA;
- Rifiuto a farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara: SQUALIFICA;
- Stato fisico e/o psichico giudicato inadatto al proseguimento della prova: SQUALIFICA

RECLAMI Saranno accolti se presentati per iscritto entro trenta minuti dall'affissione delle classifiche provvisorie da parte dell'organizzazione, all'arrivo.

MODIFICHE DEL PERCORSO O ANNULLAMENTO DELLA GARA L'organizzazione si riserva il diritto di modificare, per cause di forza maggiore, in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei punti di soccorso e di ristoro, senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (freddo, pioggia, neve, forte rischio di temporali o altro), la partenza può essere posticipata o annullata, la prova può essere interrotta, oppure il percorso può essere modificato (ridotto o addirittura allungato) per salvaguardare la sicurezza di atleti e volontari. In caso di cattive condizioni meteorologiche, e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova in corso o di modificarne le barriere orarie. Ogni decisione sarà presa dal comitato organizzatore. Il percorso alternativo ufficiale sarà comunicato tempestivamente prima della gara. In caso di annullamento (mancata partenza) della prova, non è previsto alcun tipo di rimborso della quota d'iscrizione.

COPERTURA FOTOGRAFICA, TELEVISIVA, VIDEO: DIRITTI Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti sulla propria immagine durante la prova, così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzatore ed i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine. Inoltre con l'iscrizione autorizza l'organizzazione al trattamento dei dati, ai sensi del Decreto Legislativo 196/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

ANIMALI Per la protezione della flora e degli animali selvatici, oltre che per la protezione degli altri atleti, la partecipazione di canino di qualunque altro animale ad accompagnare i concorrenti è rigorosamente proibita.

OBBLIGHI DEGLI ATLETI ISCRITTI Con l'iscrizione l'atleta sottoscrive i seguenti obblighi:

- conoscere le difficoltà del tracciato
- conoscere le condizioni meteo che possono essere avverse con piogge anche abbondanti e temperature che possono essere piuttosto rigide. L'organizzazione a tal proposito si riserva di modificare il materiale obbligatorio, entro le ore 17.00 del giorno 21 ottobre dandone ampia comunicazione
- comprendere che la propria sicurezza dipende dai materiali che si hanno con sé nello zaino.
- essere cosciente dei pericoli che possono derivare da una inadeguata preparazione atletica.

Deve altresì comprendere:

- che i soccorsi possono richiedere del tempo, nonostante i punti di accesso siano molti e dislocati con regolarità sull'intero percorso.
- che la velocità del soccorso dipende anche da come il partecipante in difficoltà allerti i preposti l'organizzazione, fornendo loro informazioni dettagliate inerenti la propria posizione, meglio se dichiarata attraverso coordinate geografiche.
- che deve essere in grado di affrontare da solo, senza aiuti, condizioni climatiche che potrebbero diventare molto difficili (vento, pioggia, freddo, nebbia, gelo, neve, buio) ed essere cosciente dei rischi del trail e operare attivamente per ridurli rispettando le regole del comitato organizzatore.
- che deve essere in grado di gestire in autonomia, anche se isolato, problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, problemi gastrointestinali, distorsioni, 9 dolori muscolari o articolari, piccole ferite, vesciche, perché il ruolo dell'organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questo genere di problemi.
- che la propria sicurezza, come già specificato, dipende dai materiali che si hanno con sé e nello zaino e dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi che si possono presentare e che sono di difficile prevedibilità.
- che deve, se ferito ma in grado di muoversi o nelle condizioni prima descritte, raggiungere il check point più vicino per avvisare i volontari presenti del suo stato di salute. Se le sue condizioni richiederanno un intervento del personale paramedico o medico, verrà raggiunto quanto prima dall'ambulanza. Nel caso in cui l'atleta non sia in grado di proseguire attenderà che il furgone preposto al recupero ritirati passi nel suddetto posto di controllo; in tal caso dovrà riconsegnare il pettorale.
- che dovrà telefonare al numero di emergenza messo a disposizione dalla direzione gara solo in caso di problematiche importanti o infortunio che comprometta la mobilità, cercando di dettagliare nel miglior modo possibile il punto esatto in cui si trova. Utilizzare i numeri di emergenza 112, 115, 118 SOLO in caso di emergenze molto gravi.

- che dovrà essere capace di guidare i soccorsi alla propria posizione, o alla posizione di un atleta verificato in difficoltà, tramite lettura delle coordinate geografiche, se in possesso di apposito dispositivo, attraverso invio di posizione WhatsApp, attraverso una descrizione della posizione e dal tempo di passaggio all'ultimo ristoro.
- che dovrà indossare sempre il pettorale in modo visibile, in modo tale da facilitare il riconoscimento ed il rilevamento ai passaggi.
- che dovrà portare con sé durante tutta la competizione il materiale obbligatorio richiesto ed indicato dal regolamento della gara. Ci saranno controlli del materiale obbligatorio alla partenza ed a sorpresa durante la gara. La Giuria sportiva o, in accordo con essa, il personale addetto alla sicurezza può in ogni momento squalificare un concorrente se non rispetta i criteri di sicurezza e non porta con sé il materiale obbligatorio.
- che deve chiamare il numero della Direzione gara per eventuali smarrimenti di percorso.
- che è tenuto a soccorrere eventuali atleti infortunati ed assisterli fino all'arrivo dei soccorsi nel caso la situazione lo richieda. Qualora non sia possibile mettersi in contatto con il numero telefonico che coordina i soccorsi o con i numeri di emergenza, dovrà essere chiamato un altro partecipante, che dovrà sentirsi obbligato a raggiungere il checkpoint più vicino ed avvisare i volontari presenti per far partire l'iter di soccorso nel più breve tempo possibile.
- che deve fare attenzione agli attraversamenti stradali e correre sempre sul marciapiede o a bordo della carreggiata sinistra nei brevi tratti su asfalto non chiusi al traffico.
- che dovrà osservare le disposizioni del personale autorizzato il quale, se riterrà pericoloso per l'atleta stesso la continuazione della gara avviserà il giudice e, dopo sua approvazione, comunicherà l'esclusione del partecipante dalla gara. Se il partecipante vorrà continuare lo farà fuori dalla competizione, a proprio rischio e pericolo e senza copertura assicurativa.
- che dovrà comunicare tempestivamente tramite i numeri di emergenza previsti o al ristoro più vicino l'eventuale ritiro dalla gara. In caso di mancata comunicazione di abbandono i conseguenti oneri, derivanti dalle ricerche con personale e mezzi considerati più opportuni al caso specifico, saranno addebitati al concorrente stesso.
- che è prioritario il recupero degli infortunati rispetto al recupero dei ritirati, e che questi dovranno aspettare il passaggio del primo mezzo libero.