



REGOLAMENTO TRAIL VAL DI LENTRO 19 GIUGNO 2016

Articolo 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.

articolo 2 : organizzazione

L'ASD Delta Spedizioni, in collaborazione con il gruppo sportivo Val di dentro di Viganego,

organizza la quarta edizione del trail Val di dentro.

articolo 3: gara trail

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

Gara di circa 19.7 Km con dislivello positivo di 1.100 metri e tempo massimo di ore 4,00, start ore 9,00 nei pressi del campo Sportivo del comune di Viganego.

La gara potrà essere corsa dal singolo atleta o a coppie nelle categorie M/M, F/F, M/F.



Articolo 4 partecipazione

il **Trail Val di Lentro** 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 agonistico, per la gara trail.

Articolo 5: semi autosufficienza

Saranno presenti 3 posti di rifornimento e saranno approvvigionati con bevande da consumare sul posto . Saranno disponibili i bicchieri in plastica da usare sul posto, o altro 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 e degli alimenti che gli saranno necessari 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.

Articolo 6: caratteristiche del percorso

Il percorso prevede una distanza di **19,7 km** ad anello con un dislivello di **1100 D+**

75% sentieri 15% sterrate 10% asfalto

Buona parte del percorso si svolge lungo tracce di sentiero nel bosco, lungo un crinale e poi una vetta con qualche tratto leggermente più tecnico.

Articolo 7 . certificato medico

Per iscriversi al "Trail della Val di Lentro" 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.



Articolo 8: documento di liberatoria

Per iscriversi al trail della Val di Lentro é obbligatorio compilare in ogni sua parte e sottoscrivere il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' scaricabile dal sito www.val-di-lentro-trail.webnode.it e caricare il documento al momento dell'iscrizione sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/>

Articolo 9: modalità di iscrizione

L'iscrizione al " Trail val di Lentro " avviene in via internet sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/>.

L'iscrizione sarà possibile fino a venerdì 17 Giugno 2016 ore 22 o al raggiungimento dei 150 iscritti

Se non si raggiunge il numero massimo di 150 atleti è ammessa l'iscrizione anche il mattino di domenica 19 Giugno 2016, da eseguirsi entro le ore 08,30 , al prezzo maggiorato.

Articolo 10: Modalità di pagamento

Una volta completata l'iscrizione sul sito di wedosport, dovrete caricare su iscrizioni.wedosport.net i seguenti documenti:

- copia della ricevuta di pagamento (solo per chi sceglie di pagare tramite bonifico);
- certificato medico agonistico valido per la data della corsa;
- liberatoria firmata (una liberatoria per ogni atleta iscritto). Per qualsiasi problema di iscrizione inviate una mail a iscrizioni@wedosport.net

Il pagamento potrà avvenire direttamente al momento dell'iscrizione tramite carta di credito, oppure con bonifico bancario, di cui alleghiamo i dati per l'effettuazione:

- IBAN: IT 40R0617531900000000496080
- Intestazione: banca carige ag.180 campomorone genova
- Causale: iscrizione **Trail val di Lentro 2016** e di seguito inserire i nomi e cognomi degli iscritti



Articolo 11: quota di iscrizione

Trail di Val di Lentro :

- Costo 20 euro sino al 17 Giugno 2016
- Costo 25 euro il mattino della gara.

Articolo 12: accettazione del regolamento e dell'etica della corsa

La partecipazione al "Trail di val di Lentro" porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento, del Manifesto Italiano del Trail, delle Linee Guida Trail Running Italiano e delle indicazioni del regolamento uisp- trail

Articolo 13: rimborso quote di iscrizione

Solo in caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore dell'ultimo momento, verrà restituito il 50% della quota d'iscrizione. In caso di grave infortunio dimostrato da un certificato medico la direzione di corsa valuterà un eventuale rimborso del 50% della quota d'iscrizione.

Articolo 14: materiale

Premesso che la competizione si svolge sul versante della Val di Lentro, versante nord del crinale del monte fasce, Case Becco, Monte Becco e/o Croce dei Fo, 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.

OBBLIGATORIO (CONTROLLI A CAMPIONE LUNGO IL PERCORSO):

- Fischietto
- Riserva d'acqua minimo mezzo litro
- Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica)

In caso di condizioni meteo avverse potrà essere richiesto come materiale obbligatorio: consigliate caldamente scarpe da trail, giacca impermeabile, telo termico



Articolo 15: Pettorali

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto. Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre ed essere visibile sempre nella sua totalità, durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sul sacco o su di una gamba.

Articolo 16: sacchi corridori

Tutto il materiale di ricambio dei corridori dovrà essere lasciato nel proprio sacco zaino e potrà essere depositato alla partenza.

Sarà cura dell'organizzazione farlo all'arrivo presso il campo sportivo di Viganego.

Articolo 17: sicurezza ed assistenza medica

Gli addetti al percorso, possono eseguire una chiamata di soccorso. Questi posti sono collegati con la direzione di gara. Saranno presenti sul territorio ambulanze, volontari CRI specializzati(SMTS) protezione civile e medico. I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. Il medico ufficiale è abilitato a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo. 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.

Articolo 18: punto di cronometraggio

Il rilevamento cronometrico è effettuato nel seguente posto :

- Partenza presso campo sportivo di viganego
- Arrivo presso campo sportivo di viganego



Articolo 19 : punti di rifornimento

Cisiano :liquidi

Case becco : liquidi e solidi

Terzo ristoro: liquidi e solidi

Articolo 20: tempo massimo della prova trail

Il tempo massimo della prova trail: 4 ore

Articolo 21: docce

Sono a disposizione vicino al campo sportivo di Viganego le docce

Articolo 22: 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 Viganego. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

Articolo 23: penalità 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

INFRAZIONE PENALIZZAZIONE SQUALIFICA:

-Rifiuto a farsi controllare dagli addetti dell'organizzazione, rifiuto a farsi visitare da un medico dell'organizzazione.



- Abbandono di rifiuti da parte del corridore.
- Uso di un mezzo di trasporto.
- Condivisione e scambio di pettorale.
- Doping o rifiuto a sottoporsi ad eventuali controlli anti-doping.
- Omissione di soccorso verso un altro corridore in difficoltà.
- Insulti.
- Maleducazione o minacce verso un membro dell'organizzazione o un volontario.
- Rifiuto ad ottemperare ad un ordine della direzione di corsa, di un commissario di corsa, di un medico o soccorritore.

Articolo 24: reclami

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di € 50.00

Articolo 25: giuria è composta da

- 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.

Articolo 26 : 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. Al momento dell'iscrizione on-line per concludere la pratica, il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità.



Articolo 27: classifiche e premi

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo di Viganego e che si faranno registrare all'arrivo. Non verrà distribuito nessun premio in denaro. i premi saranno consegnati solo il giorno della gara.

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

Verranno premiati i primi tre classificati maschili e femminili in classifica generale

Verrà redatta una classifica per la gara a coppie, e verranno premiate la prima coppia M/M, F/F, M/F.

Al termine della gara ci sarà un pasta party per tutti i partecipanti alla gara (per gli accompagnatori costo euro ???).

Articolo 28: 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