

## REGOLAMENTO TRAIL DELLA GALLINARA

prova unica campionato regionale trail  
Domenica 30 SETTEMBRE 2018

L' ASD Albenga Runners e l' ASD Baia del Sole Alassio Laigueglia con il patrocinio dei Comuni di Alassio e di Albenga, con l'approvazione della F.I.D.A.L. organizzano per domenica 30 SETTEMBRE 2018 la 2<sup>a</sup> edizione della gara regionale di TRAIL RUNNING denominata "TRAIL DELLA GALLINARA". La manifestazione podistica competitiva con percorso panoramico su sentieri e strade sterrate si svolgerà sulla distanza di 23 km circa. In concomitanza si svolgerà una manifestazione podistica non competitiva ludico motoria di 10 km circa.

### PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Ore 8:30 ritrovo atleti presso Camping Italia, via Einaudi 37 Albenga(SV)

Ore 9:30 Briefing tecnico

Ore 10:00 partenza del TRAIL DELLA GALLINARA km10 e km23

Ore 13 circa Premiazione

A seguire Pasta Party

in caso di esigenze Tecnico - Organizzative saranno possibili variazioni degli orari di partenza che verranno prontamente comunicati

Segreteria Gara/iscrizioni/Info Camping Italia, via Einaudi 37 Albenga(SV)

PAGINA FACEBOOK DELL'EVENTO <https://www.facebook.com/events/1445721565542149/>

### PERCORSO

PARTENZA/ ARRIVO: Albenga (Savona) – in fondo a Via Einaudi (direttamente dalla spiaggia)

DISTANZA: Km 23 circa D+900m

DISTANZA: Km 10 circa D+300m Non competitiva

Il percorso si snoderà su tratti di asfalto, sterrato, mulattiere e sentieri.

Sarà segnalato con cartelli, frecce direzionali e nastri segnalatori bianco-rossi.

Sarà presidiato da personale predisposto dall'organizzazione.

### NORME DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare al Trail della Gallinara 20km:

-TESSERATI F.I.D.A.L. italiani e stranieri che appartengono alle seguenti categorie Maschili e Femminili (Categorie: Promesse – Senior – Master max 79 anni)

Per la Categoria Master è ammessa la partecipazione per i nati dal 1938 in poi (dalla Cat. M/F 35 alla Cat. M/F 75 compresa).

-ATLETI ITALIANI regolarmente tesserati a società affiliate per un Ente di Promozione Sportiva convenzionato con la FIDAL, limitatamente alle persone dai 20 anni (1997) in poi, previa presentazione di copia del tesseramento valido per il 2018 e del certificato medico in corso di validità valido per attività agonistica con indicata la dicitura "ATLETICA LEGGERA".

- ATLETI ITALIANI non tesserati (liberi), limitatamente alle persone dai 20 anni (1997) in poi, previa presentazione del certificato medico valido per attività agonistica con indicata la dicitura "ATLETICA LEGGERA" valido almeno fino al giorno della gara che effettueranno l'iscrizione all' ASD Albenga Runners tramite tesseramento annuale US ACLI alla quota agevolata di €5.

– In virtù della convenzione tra la FIDAL Comitato Regionale Ligure e la Ligue Cote d'Azur d' Athletisme: possono partecipare gli atleti tesserati a Società della Costa Azzurra in regola con il tesseramento 2018 che presentino certificato medico agonistico valido per la pratica dell'atletica leggera in corso di validità.

- POSSESSORI di RUNCARD – RUNCARD EPS – MOUNTAIN & TRAIL RUNCARD Maschili e Femminili, cittadini italiani e stranieri, limitatamente alle persone di 20 anni (1998) in poi, non tesserati per una società affiliata alla FIDAL, né per una Società straniera di Atletica Leggera affiliata alla IAAF.

Le RUNCARD sono rilasciate direttamente da FIDAL e stipulatili on line accedendo al portale [WWW,RUNCARD.COM](http://WWW.RUNCARD.COM)

N.B.: La partecipazione DEI POSSESSORI DI RUNCARD NELLE SUE DIVERSE FORME è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico di idoneità agonistica per Atletica Leggera valido in Italia che andrà esibito in originale agli organizzatori.

Possono partecipare al Trail della Gallinara 10km:

La partecipazione alla 10 km è libera a tutti, con l'iscrizione si dichiara di essere idoneo dal punto di vista medico ed adeguatamente allenato. Ogni partecipante, al ritiro del pettorale, deve sottoscrivere e consegnare all'organizzazione una liberatoria di scarico responsabilità.

#### MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

-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 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: 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.

-SEMI AUTO-SUFFICIENZA I posti di rifornimento saranno approvvigionati con bevande e cibo da consumare sul posto. Nei posti di ristoro NON saranno disponibili i bicchieri in plastica. Solo l'acqua naturale sarà destinata al riempimento delle borracce o dei Camelback. 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. Non è consentito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta alla gara.

-CONDIZIONI D'ISCRIZIONE Per l'iscrizione al Trail della Gallinara è consigliato aver già partecipato ad altri Trail prima di questa prova, con l'iscrizione si dichiara di essere idoneo dal punto di vista medico secondo le norme vigenti ed adeguatamente allenato. Con la firma della scheda d'iscrizione, sia essa in forma cartacea o digitale (internet) o con la sola accettazione del pettorale con conseguente partecipazione il concorrente dichiara di essere in regola e con le norme di tutela sanitaria vigente per la pratica di atletica leggera, con il tesseramento e di conoscere ed accettarne il regolamento.

-MATERIALE 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(solo per la gara lunga), pena la squalifica. Obbligatorio ( punto 1 e 3 solo in caso di condizioni meteo avverse) 1. Zaino o marsupio 2. Cappello o bandana 3. Giacca antivento 4. Riserva d'acqua o altro liquido, minimo mezzo litro 5. Riserva alimentare (minimo n°1 gel + n°1barretta energetica) 6. Bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso 7. Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica). Si effettueranno controlli prima del ritiro pettorale e a campione lungo il percorso.

-PETTORALI Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto, previo il controllo di tutto il materiale obbligatorio. Il pettorale deve essere portato sul petto, sul ventre, sulla coscia 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 sulla parte posteriore del corpo. Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere alle aree di rifornimento, sale di cura e riposo, docce.

-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.

-INFRAZIONE PENALIZZAZIONE Assenza di materiale obbligatorio di sicurezza: giacca tecnica impermeabile (solo con tempo previsto freddo, pioggia, neve), pantalone o collant sotto il ginocchio, riserva d'acqua, Squalifica Assenza di altro materiale obbligatorio: zaino o marsupio, bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso, riserva alimentare. Penalità 1 ora Rifiuto a farsi controllare dagli addetti dell'organizzazione, rifiuto a farsi visitare da un medico dell'organizzazione Squalifica Abbandono di rifiuti da parte del corridore Squalifica Uso di un mezzo di trasporto, condivisione e scambio di pettorale, mancato passaggio da un punto di controllo, 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 Squalifica Rifiuto ad ottemperare ad un ordine della direzione di corsa, di un commissario di corsa, di un medico o soccorritore Squalifica

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. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli la partenza può essere posticipata al massimo di due ore, oltre la corsa viene annullata.

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. Per concludere la pratica e ritirare il pettorale, il corridore deve sottoscrivere e consegnare all'organizzazione una liberatoria di scarico responsabilità.

#### ISCRIZIONI

Le iscrizioni saranno aperte a giugno 2018 e si chiuderanno al raggiungimento dei 400 iscritti complessivi tra le due corse in programma.

#### QUOTE DI ISCRIZIONE

KM 20

€ 20,00 fino al 30/09/2018

€ 25,00 direttamente presso zona partenza della gara

KM 10

€ 12,00 fino al 30/09/2018

€ 15,00 direttamente presso zona partenza della gara

La quota di iscrizione NON è rimborsabile.

#### LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENDE:

- \* Pettorale di gara;
- \* Assicurazione;
- \* Assistenza Medica;
- \* Servizio Cronometraggio;
- \* Servizio di trasporto e deposito borse all'arrivo;
- \* Servizio di rientro atleti alla zona di partenza;
- \* Ristori e Spugnaggi lungo il percorso;
- \* Ristoro finale all'arrivo;
- \* Pasta Party
- \* Pacco gara (T-shirt tecnica appositamente realizzata)

-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.

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione al Trail della Gallinara edizione 2018, può essere effettuata solo via internet sul sito WEDOSPORT Il pagamento può essere effettuato contestualmente all'iscrizione tramite un servizio on-line con carta di credito secondo le procedure descritte. La lista degli iscritti sarà consultabile sul sito WEDOSPORT Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo non potrà prendere parte alla competizione. Si ricorda che per il ritiro pettorale E' INDISPENSABILE passare PRIMA AL CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO. NON VERRA' CONSEGNATO IL PETTORALE SENZA IL MODULO DI AVVENUTO CONTROLLO OBBLIGATORIO.

Si ricorda, inoltre, ai possessori di Runcard, Runcard EPS, Mountain & Trail Runcard e ai Liberi di allegare alla scheda di iscrizione fotocopia leggibile del certificato medico di idoneità agonistica per Atletica Leggera valido al giorno della gara.

## RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Il pettorale di gara è strettamente personale, non può essere manomesso nè ridotto occultando diciture o simboli e non è cedibile ad alcuno, pena la squalifica.

I partecipanti potranno ritirare il pettorale e il pacco gara Sabato 29 SETTEMBRE dalle ore 15.00 alle ore 20.00 e Domenica 30 SETTEMBRE dalle ore 06.00 alle ore 09.00 presso la zona partenza della gara.

## BORSE CON INDUMENTI PER CAMBIO POST GARA

Sarà predisposto un servizio gratuito di deposito delle borse in zona di arrivo. Si avvisa che le stesse dovranno essere consegnate entro le ore 09.30 nello spazio "Deposito Borse" in zona partenza e saranno riconsegnate a fine gara. Si consiglia di non lasciare effetti personali (cellulare, portafogli, ecc.) all'interno delle sacche. L'organizzazione non risponderà di eventuali furti.

## CRONOMETRAGGIO

Il cronometraggio manuale è a cura dell'ASD Albenga Runners.

## TEMPO LIMITE

Il tempo massimo per concludere la gara è fissato in 4h 30' (chiusura rilevamento tempi). I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti potranno non essere classificati.

## ABBANDONI E RIENTRI

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso il concorrente è obbligato, appena ne avrà la possibilità, a recarsi al più vicino posto di controllo, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare e l'organizzazione si farà carico del suo rientro in zona arrivo.

## RISTORI

Saranno previsti due punti di ristoro lungo il percorso e uno finale all'arrivo.

Inoltre sempre all'arrivo verrà allestito un "pasta party"

## SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Il Comitato Organizzatore appronterà un adeguato servizio di assistenza medica sul percorso e nella zona di partenza e di arrivo. Per la sicurezza dei concorrenti è fatto divieto ad alcuno di portare con se o farsi seguire da animali. I medici ufficiali e gli organizzatori sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara.

## PREMIAZIONI

Le premiazioni avranno luogo presso l'arrivo alle ore 13,00 circa.

Premi Classifica Generale

Saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne con premi in prodotti

## RECLAMI

Eventuali reclami andranno presentati entro 30 minuti dall'esposizione delle classifiche della categoria interessata: in prima istanza verbalmente al giudice di arrivo, in seconda istanza per iscritto al giudice d'appello accompagnati dalla tassa reclamo di € 100,00 restituibile in caso di accoglimento dello stesso.

## INFORMAZIONI E CONTATTI

ASD ALBENGA RUNNERS Indirizzo: PIAZZA BERLINGUER 17/4 - 17031 Albenga (SV) Sito web: <http://www.albengarunners.it>. Email [info@albengarunnes.it](mailto:info@albengarunnes.it)

ASD BAIA DEL SOLE ALASSIO LAIGUEGLIA Indirizzo: CORSO DANTE ALIGHIERI 238 - 17021 Alassio (SV) Sito web: <http://www.lamezza.it>. Email [info@lacorsa.org](mailto:info@lacorsa.org)

## ALTRE INFORMAZIONI

Lungo il percorso verranno istituiti posti di controllo ed il mancato passaggio ad uno di essi comporterà la squalifica del concorrente.

L'organizzazione, gli sponsor, le Amministrazioni locali, la F.I.D.A.L. e il GGG, pur avendo cura della buona riuscita della manifestazione, declinano ogni responsabilità civile e/o penale per incidenti verso i concorrenti, verso terzi e cose, prima, durante e dopo la manifestazione sportiva. Con la firma della scheda d'iscrizione, sia essa in forma cartacea o digitale (internet) o con la sola accettazione del pettorale con conseguente partecipazione il concorrente dichiara di essere in regola e con le norme di tutela sanitaria vigente per la pratica di atletica leggera, con il tesseramento e di conoscere ed accettarne il regolamento.

L'Atleta con l'iscrizione è ben consapevole che partecipare al TRAIL DELLA GALLINARA e alle manifestazioni podistiche in genere è un'attività potenzialmente pericolosa, e che non dovrebbe iscriversi o prendervi parte a meno di essere idoneo dal punto di vista medico secondo le norme vigenti ed adeguatamente allenato. Quindi con l'accettazione della propria richiesta d'iscrizione, l'Atleta si assume la piena e completa responsabilità per qualsiasi infortunio od incidente che possa accadergli mentre sta viaggiando per andare o tornare dall'evento, durante l'evento, o mentre si trova nei luoghi dove l'evento stesso si svolge. L'Atleta è inoltre consapevole dell'eventualità e si assume tutti i rischi connessi alla partecipazione a questo evento, che includono (ma non sono limitati a) cadute, contatto con altri partecipanti, effetti del vento, del traffico e delle condizioni della strada. L'Atleta, per se stesso e per i propri eredi ed esecutori testamentari, con la presente rinuncia, libera ed esonera per sempre gli organizzatori dell'evento, gli enti promotori, l'Amministrazione Comunale, l'Amministrazione Provinciale, tutti gli sponsor dell'evento, i rispettivi rappresentanti, successori, funzionari, direttori, membri, agenti ed impiegati delle Società sopra citate, di tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità, di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivanti dalla mia partecipazione all'evento. Sono consapevole che questa liberatoria include qualsiasi reclamo per fatti causati da negligenza, azione od inadempienza di qualsiasi delle suddette parti, o altrimenti». Ai sensi del D. Lgs. n°196 del 30/06/2003 ("Testo Unico della Privacy") s'informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati soltanto per preparare l'elenco dei partecipanti, la classifica e l'archivio storico, per erogare i servizi dichiarati nel regolamento, per l'invio di materiale informativo o pubblicitario della manifestazione.

Con l'iscrizione al TRAIL DELLA GALLINARA l'atleta autorizza espressamente gli organizzatori ad utilizzare fotografie, nastri, video e immagini fisse o in movimento nei quali può essere stato ripreso in occasione della propria partecipazione, senza che siano pretesi compensi o remunerazioni di alcun tipo. I dati personali saranno inoltre trattati nel rispetto della legge 196/2003.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento vigono le norme per l'organizzazione delle manifestazioni FIDAL in materia di trail running (art. 53 vademecum)