

## **REGOLAMENTO SKI ALP**

### ***1) GARA DI SCI ALPINISMO***

Competizione di sola salita a tecnica classica.

La gara avrà luogo SABATO 14 dicembre 2019 alle ore 17:00 con partenza da Sauze d'Oulx (piazza ASSIETTA) e con arrivo a Capanna Mollino con un dislivello totale di 730 D+ per 4 Km.

#### ***Categorie***

Maschile (categoria unica).

Femminile (categoria unica).

#### ***Classifiche***

La classifica viene stilata in base al tempo effettivamente impiegato dagli atleti per effettuare il percorso; il transito al traguardo deve avvenire con pettorale visibile sulla coscia DESTRA.

Verranno stilate le seguenti classifiche:

Classifica assoluta maschile.

Classifica assoluta femminile.

#### ***Briefing tecnico***

Si terrà presso Piazza Assietta alle ore 16,45 in località Sauze d'Oulx. La Direzione Gara comunicherà eventuali variazioni di orario/percorso, la situazione ambientale e lo stato del tracciato e i ragguagli sul materiale obbligatorio. .

#### ***Ristori***

Previsto 1 ristoro all'arrivo della salita (Capanna Mollino) dove i concorrenti potranno cambiarsi al caldo.

#### ***Cancelli orari in aggiornamento***

Tempo massimo 2 ore

### ***3) MATERIALE***

Ogni atleta è consapevole e direttamente responsabile di tutto il materiale che utilizza durante la gara. Con l'atto dell'iscrizione, l'atleta garantisce l'efficienza tecnica del proprio materiale, senza alcuna modificazione.

In caso di rottura dei materiali l'organizzazione non fornisce materiali di ricambio per gli atleti.

La verifica dei materiali verrà effettuata da membri appartenenti all'organizzazione a termine gara in zona arrivo (Capanna Mollino). La verifica e la spunta dei pettorali sono obbligatori per accedere alla zona di partenza; verranno effettuati da membri appartenenti all'organizzazione.

#### ***Equipaggiamento individuale***

– Un paio di sci da Sci Alpinismo

– Un paio di scarponi da Sci Alpinismo

devono essere sufficientemente alti da coprire le caviglie, devono essere predisposti per l'agganciamento rapido, sia di dispositivi di chiusura dello scafo e del gambaletto, sia di un bloccaggio per l'inclinazione tra gambaletto e scafo. Sono regolamentari tutti i sistemi di chiusura e le soles di scarponi da sci alpinismo immessi sul mercato da parte delle case produttrici.

– *Un paio d'attacchi*

Gli attacchi devono essere del tipo da Sci Alpinismo. Devono avere la possibilità di bloccare lo scarpone nella parte posteriore e anteriore. Per la parte posteriore, lo sganciamento deve essere frontale e laterale. La parte anteriore dell'attacco deve avere la posizione bloccaggio e sbloccaggio. Scarponi e attacchi devono essere regolati sulla base delle istruzioni per l'uso fornite dal costruttore al fine di garantire il corretto funzionamento dei sistemi di sganciamento.

– *Un paio di bastoni*

– *Un telo termico 180×200 cm*

– *Una pila Frontale e CASCO!!!*

– *Uno zaino con spallacci*

in grado di contenere tutto il materiale previsto dal regolamento e con indumenti di ricambio

– *Pelli di foca*

È vietato, l'utilizzo e l'applicazione di nastro o materiali simili, per migliorare la scorrevolezza delle pelli di foca. Le pelli di foca devono coprire almeno il 50% della soletta e il 50% della lunghezza dello sci.

– *Indumenti per la parte superiore del corpo*

Due strati, due a manica lunga della misura del concorrente, di cui uno strato antivento. In base alle condizioni meteorologiche, potrà essere richiesta la sostituzione dello strato antivento con uno strato termico avente le seguenti caratteristiche: giacca in tessuto antivento con cappuccio della misura del concorrente con imbottitura termica minima di 100gr. al mq. che garantisca una protezione termica minima pari a 2 CLO.

– *Indumenti per la parte inferiore del corpo*

Un paio di pantaloni o tuta della misura del concorrente o un paio di pantaloni antivento della misura del concorrente. In base alle condizioni meteorologiche, potrà essere richiesta la sostituzione dello strato antivento con uno strato termico avente le seguenti caratteristiche: con imbottitura termica minima di 60gr. al mq.

– *Un CASCO*

Da alpinismo, o da sci alpinismo omologato UIAA CE da indossare durante tutto l'arco della competizione (con sistema di chiusura sempre allacciato).

– *Guanti*

Un paio indossati durante tutta la durata della competizione.

Un paio di moffole di ricambio.

– *Un berretto o fascetta o cappuccio della tuta.*

– *Un paio di occhiali o visiera con lenti chiare.*

– *Lampada frontale*

1 fissata al casco sempre accesa e 1 di riserva.

– *Telefono cellulare*

Acceso durante tutta la gara. Il numero deve essere indicato sul modulo di iscrizione.

Numeri di gara e chip di controllo

I numeri di gara dovranno essere fissati alla gamba destra leggibile.

#### **4) COMPORTAMENTO IN GARA**

La gara si svolge su piste da sci.

#### *Cambio assetto*

Il primo tratto sarà fatto di corsa (circa 250 mt su asfalto), gli sci potranno essere posizionati sia sullo zaino che portati a mano. L'inserimento degli sci dovrà essere effettuato nelle aree apposite delimitate senza aiuto esterno; le zone cambio saranno illuminate e delimitate da reti posizionate in modo da creare un restringimento e impedire di sorpassare il punto previsto per il cambio.

#### *Ritiro*

In caso di ritiro dalla corsa lungo il percorso, i concorrenti sono obbligati, appena ne avranno la possibilità, a recarsi al più vicino posto di controllo, comunicare il loro abbandono facendosi registrare. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche dei corridori, ogni spesa derivante verrà addebitata ai corridori stessi.

#### *Reclami*

Dovranno pervenire alla Giuria entro le ore 21,00, dovutamente motivati, per iscritto e accompagnati dalla somma di € 50,00. Ogni decisione della Giuria sarà inappellabile.

#### *Ritiro pettorali e chip di controllo*

I pettorali verranno consegnati insieme ai pacchi gara presso il bar ristorante K2 in piazza Assietta (SAUZE D'OULX) previa presentazione di copia della visita medica di idoneità alla attività sportiva agonistica, valido alla data della competizione.

### **5) ISCRIZIONE in aggiornamento**

#### *Modalità*

On-line sul sito [www.WEDOSPORT.NET](http://www.WEDOSPORT.NET) compilando l'apposito modulo on line con pagamento a mezzo carta di credito o bonifico. Le iscrizioni si chiudono on-line mercoledì 11 dicembre 2019 alle ore 24.00

E' possibile iscriversi direttamente il giorno della gara presso il bar K2 in piazza Assietta.

#### *Quota di iscrizione*

La quota d'iscrizione è fissata a € 20,00 per ogni atleta e comprende per ogni atleta, oltre all'organizzazione e al servizio di sicurezza ed assistenza durante l'evento, 1 pacco gara (garantito solo per i primi 200 iscritti), il ristoro in zona arrivo e l'apericena presso il bar K2.

## REGOLAMENTO TRAIL

LA SKINS & RUN – Edizione zero avrà luogo sabato 14 dicembre 2019 con partenza in linea alle ore 17.00 da Piazza Assietta, davanti al bar/ristorante K2, Sauze d'Oulx.

Le iscrizioni chiudono on-line mercoledì 11 dicembre 2019 alle ore 24.00  
E' possibile iscriversi direttamente il giorno della gara presso il bar K2 in piazza Assietta.

### *Quota di iscrizione*

La quota d'iscrizione è fissata a € 20,00 per ogni atleta e comprende per ogni atleta, oltre all'organizzazione e al servizio di sicurezza ed assistenza durante l'evento, 1 pacco gara (garantito solo per i primi 200 iscritti), il ristoro in zona arrivo e l'apericena presso il bar K2.

La gara è aperta a tutti gli atleti in possesso della vigente CERTIFICAZIONE MEDICA per l'idoneità alla pratica degli sport agonistici, rilasciata dal medico di medicina dello sport e valida alla data della gara, e che abbiano compiuto i 18 anni di età (16 anni con delega di un genitore).

Ogni partecipante per poter prendere parte all'evento dovrà compilare e caricare sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/> il modulo di scarico di responsabilità.

Al momento del ritiro del pettorale di gara presso la sede dell'organizzazione a Sauze d'Oulx il giorno 14 dicembre 2019 sarà necessario presentare un documento di identità valido. Insieme al pettorale il partecipante potrà ritirare il pacco gara contenente omaggi dei vari sponsor.

Sarà obbligatorio caricare sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/> il certificato medico.

Vige il regolamento (per i podisti) esposto pre-gara con riferimento alle norme ISF riportate anche sul sito internet [www.skyrunning.com](http://www.skyrunning.com).

La gara si svolge su piste da sci.

Ogni concorrente dovrà quindi presentarsi munito di abbigliamento adatto e scarpe tecniche con suola ben marcata (trail running).

### **MATERIALE**

Ogni atleta è consapevole e direttamente responsabile di tutto il materiale che utilizza durante la gara. Con l'atto dell'iscrizione, l'atleta garantisce l'efficienza tecnica del proprio materiale, senza alcuna modificazione.

### **MATERIALE OBBLIGATORIO**

- **Giacca in materiale Gore-tex o similare adatta all'alta quota**
- **Cappellino/Bandana/Guanti/Fischietto, FRONTALE con pile di ricambio e telo termico**

### **.TELEFONO CELLULARE**

I ramponcini sono facoltativi e l'uso dei bastoncini è consigliato.

– *Indumenti per la parte superiore del corpo*

Due strati, due a manica lunga della misura del concorrente, di cui uno strato

antivento. In base alle condizioni meteo climatiche, potrà essere richiesta la sostituzione dello strato antivento con uno strato termico avente le seguenti caratteristiche: giacca in tessuto antivento con cappuccio della misura del concorrente con imbottitura termica minima di 100gr. al mq. che garantisca una protezione termica minima pari a 2 CLO.

– *Indumenti per la parte inferiore del corpo*

Un paio di pantaloni o tuta della misura del concorrente o un paio di pantaloni antivento della misura del concorrente. In base alle condizioni meteo climatiche, potrà essere richiesta la sostituzione dello strato antivento con uno strato termico avente le seguenti caratteristiche: con imbottitura termica minima di 60gr. al mq.

**IL MATERIALE OBBLIGATORIO VERRA' CONTROLLATO A TUTTI I CONCORRENTI AL RITIRO PACCHI GARA!!!**

### ***Briefing tecnico***

Si terrà presso Piazza Assietta alle ore 16,45 in località Sauze d'Oulx. La Direzione Gara comunicherà eventuali variazioni di orario/percorso, la situazione ambientale e lo stato del tracciato e i ragguagli sul materiale obbligatorio. .

### ***Ristori***

Previsto 1 ristoro all'arrivo della salita (Capanna Mollino)

I partecipanti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, evitando la dispersione di rifiuti. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso di gara sarà SQUALIFICATO con effetto immediato e incorrerà in eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

E' obbligatorio seguire il percorso di gara, segnalato da bandierine, torce, fettucce e segnavia.

Per i podisti il pettorale dovrà essere applicato sulla parte alta dell'addome, ben visibile per tutta la competizione.

Saranno inseriti alcuni punti di controllo presidiati da personale dell'organizzazione: il mancato passaggio ad uno di questi comporterà la squalifica.

Il concorrente che abbandonerà la gara di sua spontanea volontà dovrà obbligatoriamente comunicarlo al primo punto di controllo disponibile consegnando il pettorale, e seguire le indicazioni del personale di servizio per il rientro.

Per il completamento del trail è fissato un tempo massimo di 3 ore, per lo ski alp di 2 ore.

Verrà obbligatoriamente vietato il proseguimento della gara ai concorrenti che superano i suddetti tempi.

In caso di annullamento non verrà rimborsata la quota di iscrizione.

In caso di sopravvenute condizioni atmosferiche tali da costituire pericolo per i concorrenti, a giudizio insindacabile della Giuria, potrà essere modificato il percorso o sospesa o rinviata la gara in qualsiasi momento.

Eventuali reclami dovranno pervenire alla giuria dopo l'esposizione della classifica non oltre le ore 21.00 del 14 dicembre 2019, accompagnati da euro 50 restituibili solo a reclamo accettato.

L'organizzazione non si ritiene responsabile della redazione di classifiche non corrette in seguito ad errato inserimento/trascrizione di qualsivoglia dato relativo all'atleta (nome, sesso, società, anno di nascita, ecc..)