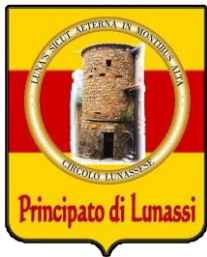


TRAIL PRINCIPATO DI LUNASSI "CORRI COILUPI" 2018



REGOLAMENTO

Organizzazione

Il Circolo Lunassese del Principato di Lunassi, organizza il 15/07/2018 una gara Uisp di trail di km.21 dislivello positivo 1300+ e due camminate non competitive di 21km e 8km

NOTA BENE: il trofeo MASSIMO GALBIATI verrà assegnato al primo/a classificato/a assoluto/a nella distanza di km.21.

Prova

La gara consiste in una corsa a piedi in ambiente naturale che percorre i sentieri dell'Alta Val Curone, con partenza e arrivo a Lunassi (AL). La gara di km21 è una delle tappe del Trofeo Trail Malaspina, a velocità libera, in un tempo limitato e controllato.

Caratteristiche Gara

Il Trail del Principato di Lunassi è classificato "E", carrozzabili 20% sentiero 79% asfalto 1%, si svolge in ambiente Montuoso, con discrete difficoltà tecniche, quindi richiede un buon allenamento. E' un trail misto con pendenze importanti (max 44%) e si svolge integralmente su sterrati, mulattiere e strade inghiaiate forestali (asfalto complessivo circa 300 metri).

Servizi

Il Circolo Lunassese mette a disposizione i seguenti servizi:

Spogliatoi

Docce

Parcheggio gratuito non custodito

Ristori sul percorso e all'arrivo

Pasta party finale

Partecipazione

La gara è aperta a tutte le persone, uomini e donne che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no, aventi il certificato medico di idoneità sportiva agonistica valido. Non saranno accettate iscrizioni da parte di atleti che stanno scontando squalifiche per doping di qualunque disciplina.

Autocertificazione

Partecipazione alla campagna "io non getto i miei rifiuti": il trail del Principato di Lunassi è una gara con difficoltà media in completa autosufficienza alimentare. Verrà assicurata acqua ai ristori, ma non saranno distribuiti bicchieri di plastica; ogni concorrente dovrà munirsi per bere di un proprio contenitore; ogni concorrente dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni rifornimento, della quantità minima che gli consentirà di arrivare al rifornimento successivo. L'assistenza personale è vietata al di fuori dei punti consentiti (ristori) ed è vietato farsi accompagnare da un'altra persona sul percorso che non sia regolarmente iscritta.

Modalità dell'iscrizione

L'iscrizione avviene esclusivamente tramite questo sito www.iscrizionirunners.altervista.org, compilando l'apposito modulo in ogni sua parte, entro e non oltre le date stabilite ed evidenziate nel regolamento e sul nostro sito. Gli estremi per il bonifico bancario li troverete nel sito dove definite l'iscrizione. Ogni iscritto potrà consultare la propria iscrizione nella lista partecipanti in qualsiasi momento dal sito dove è stata effettuata l'iscrizione.

Per qualsiasi problema o informazione non esitate a contattarci a questi indirizzi E-MAIL: iscrizionirunner@gmail.com.

Condizioni per l'iscrizione

Il trail del Principato di Lunassi è una corsa in montagna su sentieri classificati "E" che non presentano condizioni particolari di percorso. Sarà comunque necessario un adeguato allenamento. Il certificato medico deve essere prodotto all'atto dell'iscrizione; il certificato medico verrà recepito e convalidato dalla agenzia incaricata della iscrizione e cronometraggio. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo, non potrà prendere parte alla competizione.

Accettazione del regolamento e dell'etica della corsa

La partecipazione a il "Trail del Principato di Lunassi" porta l'accettazione senza riserve del presente regolamento dell'etica di corsa e del manifesto del trail, pubblicati dall'organizzazione, consultabili su www.iscrizionirunners.altervista.org e www.circololunassese.it.

Rimborso quote iscrizione

Solo in caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore dell'ultimo momento, verrà restituito il 50% della quota di iscrizione; nessun rimborso è previsto nel caso l'organizzazione si trovi a modificare il percorso per condizioni meteo avverse. L'atleta già iscritto ma infortunato, avrà diritto al rimborso del 50% della quota di iscrizione fornendo adeguata documentazione medica.

Materiale obbligatorio solo per la gara competitiva (possibili controlli lungo il percorso)

con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica o penalizzazione cronometrica. Controlli a campione potranno essere effettuati durante la corsa o immediatamente dopo aver tagliato il traguardo.

Materiale obbligatorio per il "trail del principato di Lunassi":

zaino o marsupio;

telefono: inserire il numero di soccorso dell'organizzazione e non dimenticare di partire con la batteria carica (squalifica)

riserva d'acqua minimo 1/2 litro (30 minuti di penalità)

riserva alimentare (30 minuti di penalità)

Coperta di sopravvivenza (squalifica)

Fischietto (squalifica)

Banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping minimo 80 cm x 5 cm (15 minuti di penalità)

Giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna (squalifica)

Nota bene: Il concorrente che desidera utilizzare i bastoncini deve tenerli per tutta la gara.

N° TELEFONICO DI EMERGENZA:

Christian Cavallero (direttore gara): 3465118951. Si consiglia di memorizzarlo sul proprio cellulare. Utilizzare solo in caso di emergenza

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 e reso visibile in tutta la sua totalità durante tutta la corsa. In nessun caso deve essere posto sullo zaino. Prima dello START ogni concorrente deve obbligatoriamente passare per il cancello d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare.

Al passaggio da un punto di controllo ed all'arrivo il corridore deve assicurarsi di essere stato registrato. La punzonatura è indispensabile poiché il riscontro tra due controlli successivi permette di accertare che non vi siano concorrenti mancanti. In caso di omessa registrazione del passaggio e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

Sicurezza ed assistenza medica

Ad ogni colle o punto in altitudine ,posto di controllo e ad ogni punto acqua, è stabilito un posto di chiamata di soccorso. Questi posti sono collegati via radio o via telefono con la direzione di gara. Saranno presenti sul territorio ambulanze, Protezione Civile, Soccorso Alpino, medici e uomini del Corpo Speciale della CRI autorizzati dal Servizio di Sicurezza. Il personale medico è abilitato a sospendere la gara per i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. In caso di necessità, per delle ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al soccorso in montagna ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno a carico della persona soccorsa secondo le norme vigenti. Un corridore che fa appello ad un medico o a un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

Posti di controllo e posti di rifornimento

Il rilevamento dei concorrenti è effettuato in tutti i posti di controllo e ai punti acqua. Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile hanno accesso ai posti di rifornimento. Il Road book identificherà la lista precisa dei punti di rifornimento di acqua naturale al fine di poter riempire il camel bag o la borraccia. Dei posti di controllo "volanti" saranno posizionati in altri luoghi al di fuori dei posti di soccorso e di ristoro. La loro localizzazione non sarà comunicata dall'organizzazione.

Tempo massimo autorizzato e barriere orarie

Il tempo massimo della gara per la totalità del percorso è di 5 ore. sul percorso competitivo lungo(21km)
Gli orari limite di partenza (barriere orarie) dai principali posti di controllo saranno comunicati nel Road book. Queste barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti, effettuando fermate (riposo pasti.....). Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono partire prima dell'ora limite. In caso contrario saranno squalificati, e il pettorale ritirato. Il concorrente

che volesse continuare senza pettorale fuori gara, lo farà assumendosi ogni responsabilità in ogni ordine alle conseguenze che potrebbero derivargli. In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova in corso, ritardare la partenza, variare il percorso o di modificare le barriere orarie.

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 alla base di Lunassi. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa verrà addebitata al corridore stesso.

Penalità- squalifiche

I giudici della gara possono pronunciare la squalifica di un concorrente, in caso di mancanza grave al regolamento, in particolare di:

Pettorale portato in modo non conforme.

Scambio di pettorale.

Mancato passaggio ad un posto di controllo.

Mancanza di parte o della totalità del materiale obbligatorio.

Utilizzo di un mezzo di trasporto.

Partenza da un posto di controllo dopo la barriera oraria.

Doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping.

Mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà.

Uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti.

Abbandono di proprio materiale o rifiuti lungo il percorso.

Mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso.

Inquinamento o degrado del luogo da un concorrente o da un membro del suo staff.

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.

Tagli di percorso.

Le irregolarità accertate anche a mezzo immagini video pervenute ai giudici dopo la gara, potranno causare squalifiche.

Reclami

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

Giuria

La giuria è composta da:

Giudici di gara Uisp

Direttore della corsa Cavallero Christian

Dal coordinatore responsabile della sicurezza Cavallero Secondino

Dal responsabile dell'equipe medica dott. Borchetto Pierluigi

Dai responsabili dei posti di controllo della zona in causa coadiuvati dal Soccorso Alpino

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.

Modifiche del percorso o delle barriere orarie- 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 (forte depressione con importanti quantità di pioggia in altitudine, forte rischio di temporali....) la partenza può essere posticipata e al di fuori di un certo tempo limite, stabilito dal direttore della corsa, la corsa viene annullata.

Piano altimetrico

Il piano altimetrico, nella sua edizione più aggiornata, sarà disponibile sul sito dell'organizzazione. I concorrenti sono invitati a scaricarlo e stamparlo. In esso vi saranno le informazioni pratiche come gli orari di chiusura dei posti di controllo e la descrizione del percorso. Ogni aggiornamento del piano altimetrico verrà pubblicata sul sito. Nessuna copia del piano altimetrico sarà consegnata con i pettorali ai concorrenti.

Cancelli orari

Partenza Lunassi ore 9.30

1' cancello ristoro Rifugio Laguion 11.30max (2 ore)

2' cancello ristoro Caldini 13.30 max (4 ore)

Arrivo Lunassi ore 15.00 max (5.5 ore)

Gli orari indicati non dovranno essere superati pena il ritiro del pettorale e l'immediata squalifica

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 sopraggiungono in seguito alla gara.

Il concorrente deve sapere che, nonostante tutti gli atti di prevenzione adottati dall'organizzazione, sta prendendo parte ad una prova di trail Running che è una competizione in natura e deve essere responsabile di tutte le proprie azioni come buona norma per ogni persona che va in montagna. Al momento dell'iscrizione on-line per concludere la pratica, il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità.

Diritti d'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 partner abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine, l'adesione alla manifestazione autorizza automaticamente l'organizzazione al trattamento dei dati personali del partecipante ai sensi del D.Lgs. 196/2003".

Classifiche e premi

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo di Lunassi e che si faranno registrare all'arrivo entro il tempo massimo dichiarato dall'organizzazione. Non verrà distribuito nessun premio in denaro. Ad ogni corridore verrà consegnato il premio "finisher". Sarà redatta una classifica generale uomini e donne e premiati i concorrenti delle seguenti categorie.

Premi Trail principato di Lunassi "corri coi lupi" km.21

Trofeo Trail Malaspina

Al primo/a classificato/a assoluto/a: verrà assegnato il trofeo alla memoria di:

MASSIMO GALBIATI

Saranno premiati i primi 3 assoluti, le prime 3 femmine e la squadra più numerosa.

Per ogni categoria saranno premiati i primi 3 M/F

Maschili

- A 18/29 2000/1989
- B 30/39 1988/1979
- C 40/49 1978/1969
- D 50/59 1968/1959
- E 60/69 1958/1949
- F 70 e oltre 1948 e oltre

Femminili

- A 18/29 2000/1989
- B 30/39 1988/1979
- C 40/49 1978/1969
- D 50/59 1968/1959
- E 60 e oltre 1958 e oltre

MEDAGLIE "FINISHER" PER TUTTI!!!