

REGOLAMENTO

TRAIL DELLE APUANE

10 Novembre 2017

1 - ORGANIZZAZIONE

L'ASD TRAIL DELLE APUANE, affiliata UISP, insieme con il patrocinio del Comune di Minucciano, del Comune di Vagli di Sopra, della Provincia di Lucca e del Parco delle Alpi Apuane, con la collaborazione delle associazioni locali, organizza il giorno 1 luglio 2018, la 5ª edizione della manifestazione sportiva di corsa in natura: **Trail delle Apuane**. Competizione omologata UISP.

2 - LA CORSA

Prova di trail running omologata UISP in ambiente naturale sui sentieri del Parco delle Alpi Apuane settentrionale, con partenza e arrivo da Gorfigliano (LU). La gara si svolge in una sola tappa, a velocità libera, in tempo limitato ed in regime di semi-autonomia. I percorsi previsti sono tre:

- TRAIL LUNGO - 45 KM
- TRAIL MEDIO - 23 KM
- TRAIL CORTO - 13 KM

I concorrenti dovranno presentarsi in località Segheria a Gorfigliano entro le ore 06:20 di domenica 1 luglio 2018 per controllo materiale obbligatorio. Alle ore 07:00 sarà dato il via.

3 - CONDIZIONE DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare è necessario:

- essere pienamente coscienti della lunghezza e della specificità della gara ed essere perfettamente preparati.
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per poter gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare:
 - saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell'altitudine (vento, nebbia, pioggia, freddo)
 - essere in grado di gestire, anche se isolati, i problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, i problemi gastro intestinali, i dolori muscolari o articolari e le piccole ferite
 - non soffrire di vertigini (sono presenti tratti di sentiero esposto e alcuni tratti attrezzati con cavo metallico)
- essere coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è quello di aiutare un corridore a gestire questi problemi.

- PER LA CORSA IN MONTAGNA, LA SICUREZZA DIPENDE DALLA CAPACITÀ DEL CORRIDORE DI ADATTARSI AI PROBLEMI RISCONTRATI O PREVEDIBILI -

La gara è aperta a tutti, uomini e donne, tesserati e non che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione.

Ogni concorrente dichiara di conoscere ed accettare il presente regolamento senza riserve.

Il pettorale è rimesso individualmente al singolo concorrente su presentazione di certificazione medica. Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere alle aree di ristoro e dovrà essere portato ben visibile sul davanti.

L'assistenza personale è vietata, ed è proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

4 - SEMI-AUTONOMIA

La semi autonomia è definita come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, riferito alla sicurezza, all'alimentazione e all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili (brutto tempo, fastidi fisici, ferite). Ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Questo deve essere presentato al ritiro dei pettorali ed in ogni momento, i commissari di gara potranno verificare se i concorrenti hanno con sé tutto. Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli, pena la squalifica. I punti di ristoro sono approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto.

***** Il Trail delle Apuane aderisce alla campagna "io non getto i miei rifiuti" di Spirito Trail *****

5 - NUMERO MASSIMO DI ISCRITTI

Sono previsti massimo 300 atleti. Un eventuale aumento o decremento è a discrezione esclusiva dell'organizzazione.

6 - ISCRIZIONE

Per essere iscritti al trail è necessario presentare il certificato medico per l'attività agonistica-atletica leggera. Non si accettano altre diciture/specialità/sport (es.: podismo). Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per doping in qualunque disciplina.

7 - MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni on-line chiudono TASSATIVAMENTE alle h 22:00 del 28 GIUGNO 2018 (fa fede la data di pagamento).

È possibile iscriversi:

- **on-line tramite il sito www.mysdam.net** seguendo le istruzioni ed avendo cura di inviare, in forma elettronica, copia del Certificato Medico per Attività Agonistica all'indirizzo di posta elettronica: info@traildelleapuane.com
- **on-line tramite il sito www.traildelleapuane.com** seguendo le istruzioni ed avendo cura di inviare, in forma elettronica, copia del Certificato Medico per Attività Agonistica all'indirizzo di posta elettronica: info@traildelleapuane.com

- **sul luogo della gara**, dove contestualmente al versamento della quota di iscrizione, è necessario consegnare copia del Certificato Medico per Attività Agonistica (vedere il programma per giorni e orari)

Il Certificato Medico per Attività Agonistica deve essere in corso di validità nel giorno della gara: 1 luglio 2018.

Chi non invia il Certificato Medico tramite posta elettronica è obbligato a presentarlo al ritiro del pettorale. Non sarà consentita la partecipazione a chi presenterà soltanto la tessera UISP o di altro ente di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico

La mancata presentazione o validità del certificato comportano l'esclusione dalla gara, fatto salvo il diritto al pacco gara.

Qualsiasi modalità di iscrizione si scelga è necessario scaricare, compilare ed inviare alla casella di posta info@trailandelleapuane.com la scheda di iscrizione presente sul sito dell'organizzazione e reperibile al seguente indirizzo:

http://www.trailandelleapuane.com/files/TApuane_scheda_iscrizione.pdf

***** NIENTE CERTIFICATO ... NIENTE PETTORALE *****

8 - QUOTE D'ISCRIZIONE

	TRAIL LUNGO	TRAIL MEDIO	TRAIL CORTO
Fino al 31 Dicembre 2017	€ 25	€ 15	€ 10
Dal 1 Gennaio 2018 al 14 Maggio 2018	€ 32	€ 22	€ 10
Dal 15 Maggio 2018 al giorno della corsa	€ 45	€ 30	€ 15

9 - CLASSIFICHE E PREMI

La misurazione del risultato cronometrico sarà redatta a cura dei Giudici e dalla società MySdam Toscana Timing (sistema di rilevamento con chip). Saranno redatte classifica generale, maschile e femminile (NB. senza distinzione di categoria) oltre alla classifica delle società.

TRAIL LUNGO: verranno premiati i primi 10 uomini e le prime 10 donne classificate (modificabile in proporzione alle iscrizioni)

TRAIL MEDIO: verranno premiati i primi 10 uomini e le prime 10 donne classificate (modificabile in proporzione alle iscrizioni)

TRAIL CORTO: verranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne classificate (modificabile in proporzione alle iscrizioni)

I premi non sono cumulabili. Sono tassativamente esclusi premi in denaro. Chi non è presente personalmente alla premiazione perde il diritto al premio. Il contenuto del pacco gara e di eventuali riconoscimenti ai "finisher" saranno resi noti dall'organizzazione prima dello svolgimento delle

competizioni. Ogni atleta dovrà assicurarsi di non perdere né durante né dopo la gara il chip il quale dovrà essere restituito alla fine della prova.

***** ATTENZIONE! A CIASCUN ATLETA VERRA' CHIESTO UN DEPOSITO CAUZIONALE DI 10 € PER IL CHIP**

DEPOSITO CHE VERRA' RESTITUITO ALLA CONSEGNA DEL CHIP A FINE GARA ***

10 - PROGRAMMA

<i>Sabato 30 Giugno</i>	dalle ore 15:00 alle ore 19:00 - apertura iscrizioni e ritiro pettorali in centro paese di Gorfigliano
<i>Domenica 1 Luglio</i>	<p style="text-align: center;">Trail LUNGO e MEDIO</p> <p>dalle ore 5:30 alle ore 6:15 - ritiro pettorali presso località Segheria di Gorfigliano</p> <p>ore 6:20 - controllo materiale obbligatorio</p> <p>ore 7:00 – partenza</p> <p style="text-align: center;">Trail CORTO</p> <p>dalle ore 7:15 alle ore 8:45 - apertura iscrizioni e ritiro pettorali</p> <p>ore 9:00 – partenza</p> <p><u>Le premiazioni verranno fatte secondo la durata del percorso</u></p>

11 - MATERIALE OBBLIGATORIO

I partecipanti al Trail delle Apuane (**TRAIL LUNGO e TRAIL MEDIO**) hanno l'obbligo di portare con se:

- **RISERVA IDRICA di almeno litri 1 (camelback o borracce)**
- **GIACCA A VENTO (k-way, ventina, ...)**
- **CELLULARE CARICO**
- **FISCHIETTO**
- **COPERTA DI SOPRAVVIVENZA**

Si consiglia inoltre di portare con se:

- **CAPPELLINO, CUFFIA O BANDANA**
- **VESTITI (MAGLIA) di ricambio vaselina o creme antisfregamento**
- **BENDA ELASTICA ADESIVA per bendaggio**
- **LAMPADA FRONTALE**

Per i partecipanti al **TRAIL CORTO** non è previsto materiale obbligatorio ma se ne consiglia fortemente l'uso per evitare spiacevoli inconvenienti.

***** SI RICORDA CHE NON SARANNO PRESENTI BICCHIERI DI PLASTICA NEI PUNTI DI RISTORO *****

Dotazioni ulteriori potranno essere decise dagli organizzatori in base alle previsioni meteo con preavviso ai partecipanti e pubblicazione sul sito www.traildelleapuane.com.

L'organizzazione si riserva di effettuare controlli sul percorso tramite giudici, ovvero persone dell'organizzazione di gara ben identificabili dislocate sul tracciato, al fine di verificare il materiale obbligatorio ed in generale, il rispetto dell'intero regolamento.

È prevista la squalifica in caso di mancanza del materiale obbligatorio.

Non è ammesso appello su queste sanzioni.

12 - PERCORSO

Il percorso del Trail delle Apuane (**TRAIL LUNGO e TRAIL MEDIO**) è classificato per la maggior parte del percorso con bollino BLU categoria E del CAI (*Itinerario escursionistico che si svolge quasi sempre su sentieri oppure su terreno vario con segnalazioni. Si sviluppa, a volte, su terreni aperti ma non difficoltosi. Può svolgersi su pendii ripidi. Non ci sono tratti con difficoltà alpinistiche*). In alcuni brevi tratti con bollino NERO categoria EE+ del CAI (*Itinerario per escursionisti esperti. Itinerario che richiede la capacità di muoversi su tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti o con brevi tratti attrezzati per sicurezza dell'escursionista. Presenza di tratti rocciosi*).

Il percorso in alcuni tratti sarà attrezzato dal Soccorso Alpino con corde di canapa per agevolare il passaggio.

Il percorso del **TRAIL CORTO** è classificato per tutta la sua lunghezza con il bollino BLU categoria E del CAI (vedi descrizione sopra).

NEI TRATTI URBANI È OBBLIGATORIO RISPETTARE IL CODICE DELLA STRADA.

13 - RISTORI

Saranno previsti ristori lungo il percorso con solidi (frutta secca, barrette, banane, ...) e liquidi (acqua, coca cola, bevande energetiche, ...). La distanza e il luogo dei ristori saranno disponibili sul sito internet della gara www.traildelleapuane.com con possibilità di successivi aggiornamenti.

14 - CANCELLI ORARI, ABBANDONI e RIENTRI

TRAIL LUNGO: sono previsti **due cancelli orari** al Km 16.5 (loc. PASSO DELLA FOCOLACCIA): **chiude alle ore 11:30**, al Km 29.9 (loc. GRAMOLAZZO): **chiude alle ore 15:00**. Tempo massimo per terminare il percorso: 12 ore dalla partenza.

TRAIL MEDIO: è previsto **un unico cancello orario** al Km 16.5 (loc. PASSO DELLA FOCOLACCIA): **chiude alle ore 11:30**. Tempo massimo per terminare il percorso: 7 ore dalla partenza.

TRAIL CORTO: non sono previsti cancelli orari né tempo massimo per terminare il percorso.

Gli atleti giunti oltre il limite orario prefissato sono considerati fuori gara e dovranno rientrare:

- a) proseguendo su deviazione obbligatoria che riporta al traguardo in 6 km (TRAIL LUNGO) o 4km (TRAIL MEDIO).
- b) con i mezzi dell'organizzazione (in caso di impossibilità a perseguire autonomamente).

Il concorrente che volesse continuare senza pettorale, quindi fuori gara, lo farà assumendosi ogni responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare.

In caso di abbandono il concorrente è **obbligato**, appena ne avrà la possibilità, a recarsi al più vicino posto di controllo o di ristoro, **comunicare il proprio abbandono** facendosi registrare. Nel caso di mancata comunicazione del ritiro e del conseguente avvio delle ricerche dell'atleta, ogni spesa derivante sarà addebitata all'atleta stesso.

I punti di possibile rientro all'arrivo verranno indicati sul road-book.

L'organizzazione si riserva di variare i "cancelli orari" in ogni momento.

Faranno fede le decisioni prese dal giudice di gara, dagli addetti alla sicurezza e comunicate durante il briefing o dai responsabili sul percorso.

Al passaggio nei punti di controllo ogni partecipante deve accertarsi di essere stato registrato; questo è fondamentale poiché il riscontro tra due controlli successivi permette di accertarne il passaggio. L'eventuale mancata registrazione comporta l'esclusione dalla classifica.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale nè sostituzioni di nominativi nè cambio di gara.

15 - SEGNALETICA

Il percorso di gara sarà segnalato con:

- frecce direzionali poste in prossimità dei bivi con relativi segnali di conferma subito dopo
- fettucce biodegradabili, segnali in vernice biodegradabile su rocce, palette in legno segnaletiche ogni 200 metri circa

16 - ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione al Trail delle Apuane porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento, pubblicato sul sito dell'organizzazione www.traildelleapuane.com, e dell'etica della corsa.

17 - SERVIZI

È previsto il servizio scopa con kit di primo soccorso che si occuperà anche del ripristino ambientale e avrà un'andatura tale per giungere al traguardo entro il tempo massimo. Eventuali atleti che, raggiunti dalla scopa, non ne mantenessero il passo dovranno fermarsi al successivo ristoro per essere portati al traguardo con mezzi dell'organizzazione.

All'interno degli impianti sportivi di Gorfigliano funzioneranno dei locali adibiti a spogliatoio, docce e deposito borse. L'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati all'interno dei locali.

Servizio navette da e per spogliatoi con docce (1km dall'arrivo e 1km dalla partenza).

18 - SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Sul percorso saranno presenti i volontari del Soccorso Alpino con radio, due medici con servizio ambulanza e posti di soccorso destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. I giudici sul percorso sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a proseguire la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo. In caso di necessità, per delle ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, si farà appello ai canali di soccorso ufficiali (**118**) che subentreranno nella direzione delle operazioni e metteranno in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi saranno a carico della persona soccorsa secondo le norme vigenti.

Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna al rispetto delle decisioni prese.

I punti di soccorso e la posizione dei medici verranno indicati sul road-book.

Si ricorda che, vista la quota e l'ambiente in cui si svolge la gara, sono possibili cambiamenti climatici repentini (forte vento, possibili piogge o grandinate, lunghi tratti assolati, ...).

19 - GIURIA

È composta dal presidente della società organizzatrice, dal direttore di corsa e da tutte le persone scelte per competenza dal presidente e dal direttore di corsa. La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami formulati. Le decisioni prese sono senza appello.

La giuria della gara può pronunciare la squalifica di un concorrente, in caso di mancanza grave al regolamento, in particolare:

- pettorale portato in modo non conforme
- scambio di pettorale
- mancato passaggio ad un posto di controllo
- utilizzo di un mezzo di trasporto
- doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping
- mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà
- abbandono di proprio materiale lungo il 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.

Gli addetti dell'Organizzazione presenti sul percorso sono autorizzati a verificare il rispetto del regolamento da parte dei corridori e comunicare alla giuria di corsa le infrazioni riscontrate.

20 - RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti, depositati al coordinamento corsa con una cauzione di € 50,00, non restituibili se il reclamo non verrà accettato, entro il tempo massimo di 30 minuti dall'arrivo dell'ultimo corridore.

21 - MODIFICHE DEL PERCORSO - ANNULLAMENTO DELLA CORSA

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei punti di ristoro, senza preavviso. In caso di avverse condizioni meteorologiche la partenza può essere posticipata e oltre un certo limite annullata. In caso di annullamento per eventi non imputabili all'organizzazione non si ha diritto alla restituzione della quota iscrizione fatto salvo il diritto al pacco gara e al pasta party.

22 - ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione 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. Pertanto è consigliata un'assicurazione personale incidenti e infortuni che copra eventuali spese mediche.

23 - ROAD-BOOK

Il road-book e la descrizione dei percorsi saranno pubblicati con possibili successivi aggiornamenti sul sito dell'organizzazione www.traildelleapuane.com.

24 - DIRITTI ALL'IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova, rinuncia altresì anche a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine. Ai sensi della legge 196/03 i dati personali saranno utilizzati soltanto per formare l'elenco dei partecipanti, la classifica, i servizi dichiarati nel sito web, l'archivio storico e per l'invio del materiale informativo del Trail delle Apuane.

25 - AVVERTENZE FINALI

L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare il presente regolamento in qualunque momento ai fini di garantire una migliore organizzazione della gara; la versione del regolamento in vigore, sarà in qualsiasi momento quella disponibile e scaricabile dal sito dell'organizzazione www.traildelleapuane.com.

Per quanto non contemplato nel seguente regolamento, sono valide le regole UISP
--