



ASD LAGARINA CRUS TEAM

38060 VILLA LAGARINA (TN)
LOC. GIARDINI 5 - C.F. e P. IVA: 01275910220
www.lagarinacrusteam.it - info@lagarinacrusteam.it



Domenica 30 agosto Lagarina Crus Team assieme U.S Nomi organizza N TRA LE ZESE gara di short TRail di 12 km 700 m dislivello.

Con partenza da Nomi (TN) Piazza Mario Springa presso manifestazione e arrivo sempre a Nomi.

Ritiro pettorale e pacco gara ore 7:45, partenza ore 8:30

Regolamento N TRA LE ZESE gara di sport trail

Art. 1

L'associazione Sportiva Dilettantistica Lagarina Crus Team assieme U.S. Nomi con approvazione della FIDAL organizza domenica 30 agosto 2026, l'edizione dell'evento Trail /corsa in natura distanza, 12 km denominato **N TRA LE ZESE trail**

Art. 2 - Accettazione del regolamento

N TRA LE ZESE trail si svolgerà in conformità al presente regolamento e alle eventuali modifiche e avvisi che saranno pubblicati nel sito web ufficiale www.lagarinacrusteam.it https://www.facebook.com/USNomi/?locale=it_IT. La partecipazione a N TRA LE ZESE trail comporta da parte dei concorrenti iscritti l'accettazione in tutte le sue parti e senza riserve del presente regolamento. I concorrenti sono inoltre tenuti al rispetto del codice della strada, in particolare nei tratti in cui il tracciato attraversa la viabilità ordinaria, che non sarà chiusa al traffico veicolare. Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare questo regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile o



ASD LAGARINA CRUS TEAM
38060 VILLA LAGARINA (TN)
LOC. GIARDINI 5 - C.F. e P. IVA: 01275910220
www.lagarinacrusteam.it - info@lagarinacrusteam.it



penale per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possano verificarsi durante la manifestazione.

Art. 3 - Prova

Gara a piedi in ambiente naturale attraverso sentieri, mulattiere e carrarecce tra i comuni di Nomi(TN) e Pomarolo(TN) Il tracciato si svolge su sentieri con classificazione C.A.I. T (turistico), E (escursionistico), EE (per escursionisti esperti), ad una quota altimetrica compresa tra m 220slm e m 1000slm. :

Domenica 30 agosto 2026, gara inserita in Calendario REGIONALE FIDAL:

- *N TRA LE ZESE trail percorso di circa 12 km con dislivello positivo di circa 700 metri, partenza da Nomi e arrivo a Nomi (TN)*

Art. 4 - Partecipazione

In base a quanto previsto dalle "Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni Non Stadia" emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone da 18 anni in poi (millesimo d'età) in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- *Atleti tesserati per il 2026 per società affiliate alla FIDAL*
- *Atleti italiani in possesso di Runcard, Mountain and Trail Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere), Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), Atleti in possesso di Runcard-EPS, limitatamente alle persone da 20 anni in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato, anche digitalmente, alle società organizzatrici di ciascuna manifestazione.*

Non sono previste limitazioni all'accettazione dei concorrenti in relazione alle loro capacità tecniche; tuttavia un accurato allenamento, una buona esperienza escursionistica e una reale capacità d'autonomia personale sono indispensabili. Prima di procedere all'iscrizione a N TRA LE ZESE trail è quindi vivamente consigliato aver già partecipato ad altre Trail in ambiente alpino. Non saranno accettate iscrizioni da parte di atleti che stanno scontando squalifiche per doping in qualunque disciplina.

Art. 5 - Semi-autosufficienza



ASD LAGARINA CRUS TEAM

38060 VILLA LAGARINA (TN)
LOC. GIARDINI 5 - C.F. e P. IVA: 01275910220
www.lagarinacrusteam.it - info@lagarinacrusteam.it



La gara è in semi-autosufficienza idrica e alimentare. I posti di ristoro saranno approvvigionati di cibo e acqua potabile. In nessun posto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in plastica, per bere i corridori dovranno essere muniti di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di ristoro, della quantità d'acqua minima prevista come materiale obbligatorio e della sufficiente riserva alimentare che gli saranno necessarie per arrivare al successivo posto di ristoro. L'assistenza personale lungo il percorso è vietata. L'assistenza personale è permessa solo negli appositi spazi riservati dall'organizzazione. E' proibito farsi accompagnare sul percorso da altra persona che non sia regolarmente iscritta.

Art. 6 - Modalità di iscrizione/ Documentazione richiesta

Le iscrizioni apriranno il 30 aprile 2026 e chiuderanno alla mezzanotte del 24 agosto 2026. In ogni caso le iscrizioni verranno comunque chiuse al raggiungimento di 200 iscritti.

Iscrizione tramite by Sport Dolomiti su pagina dell'evento dedicata.

Documenti per la convalida iscrizione:

L'iscrizione sarà considerata valida a fronte della consegna di un certificato medico sportivo di idoneità all'attività agonistica (D.M. 18.02.1982 tab. B), con la dicitura "valido per l'atletica leggera" ed in corso di validità alla data di svolgimento della corsa. Una copia del certificato medico in corso di validità dovrà essere disponibile e caricato nell'apposita sezione del modulo di iscrizione contestualmente all'iscrizione. Qualora il certificato fosse disponibile dopo l'iscrizione, questo andrà spedito via mail entro e non oltre il giorno 24/08/2026 alla by Sport Dolomiti. Oltre questa data, una copia del certificato medico andrà consegnata al ritiro del pettorale, in copia cartacea. In nessun caso verranno considerati documenti inviati direttamente all'organizzazione. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo il pettorale non potrà essere consegnato e il concorrente non potrà prendere parte alla gara, senza diritto ad alcun rimborso della quota di iscrizione.

Art. 7 - Quote d'iscrizione





ASD LAGARINA CRUS TEAM

38060 VILLA LAGARINA (TN)
LOC. GIARDINI 5 - C.F. e P. IVA: 01275910220
www.lagarinacrusteam.it - info@lagarinacrusteam.it



Le quote di iscrizione sono le seguenti

€ 20,00 (dal 30 aprile al 31 maggio)

€ 25,00 (dal 1 giugno al 24 agosto)

iscrizioni si chiudono h 00 del 24 agosto

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento, il buffet all'arrivo, tutta l'assistenza, i rifornimenti in gara, eventuali trasporti di rientro in caso di infortunio.

Art. 8- Rimborsi

Non è previsto in nessun caso il rimborso della quota di iscrizione. E' altresì possibile la cessione del proprio pettorale già acquistato, entro e non oltre il 24.08.2026.

Art. 9 - Materiale obbligatorio

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica. Il materiale obbligatorio potrà essere controllato al ritiro del pettorale, alla partenza e/o in posizioni a sorpresa lungo il percorso e all'arrivo.

Nota: per il materiale obbligatorio della prova N TRA LE ZESE trail

l'integrazione presente in calce al presente regolamento

Materiale obbligatorio (per N TRA LE ZESE trail):

- **borraccia o altro contenitore con minimo 1 litro d'acqua;**
- **telo termico di sopravvivenza**
- **fischietto**
- **giacca a vento atta a sopportare condizioni di cattivo tempo in montagna;**
- **bicchiere personale di capienza minima 150 cc (la borraccia se a tappo largo è valida come bicchiere)**
- **telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica)**



ASD LAGARINA CRUS TEAM

38060 VILLA LAGARINA (TN)
LOC. GIARDINI 5 - C.F. e P. IVA: 01275910220
www.lagarinacrusteam.it - info@lagarinacrusteam.it



L'organizzazione si riserva di aggiungere al materiale obbligatorio indumenti caldi ed impermeabili in caso di pioggia o tempo previsto freddo (guanti, berretto, maglia a manica lunga, pantaloni a ¾.

L'organizzazione si riserva di comunicare una lista di materiale consigliato nei giorni antecedenti la gara.

Materiale fortemente raccomandato:

- scarpe da trail running;
- carta del percorso pubblicata sul sito della corsa
- indumenti caldi indispensabili in caso di tempo previsto freddo

Il contenitore da 1 litro d'acqua dovrà essere pieno alla partenza ed all'uscita dai punti di ristoro.

Partecipazione alla campagna "io non getto i miei rifiuti" La corsa si svolge in ecosistemi a protezione totale. Gli atleti, dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente naturale, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. La manifestazione aderisce alla campagna lanciata da Spiritotrail (www.spiritotrail.it) "io non getto i miei rifiuti" rivolta a tutelare l'ambiente e la natura.

Art. 10 - Pettorali

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto. Il pettorale non potrà essere consegnato in assenza di copia del certificato medico. Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre ed essere reso visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato altrove, pena la squalifica. Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare dai cancelli d'ingresso della zona chiusa di partenza per farsi registrare. Al passaggio da un punto di controllo e all'arrivo il corridore deve assicurarsi di essere stato regolarmente 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



ASD LAGARINA CRUS TEAM
38060 VILLA LAGARINA (TN)
LOC. GIARDINI 5 - C.F. e P. IVA: 01275910220
www.lagarinacrusteam.it - info@lagarinacrusteam.it



ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso. Il pettorale è il lasciapassare di rifornimento, docce e tutti i servizi messi a disposizione dall'organizzazione.

Art. 11 - Sicurezza e assistenza medica

In corrispondenza dei ristori 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 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. I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati a 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, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al soccorso 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 a un medico o a un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

Art. 12 - Posto di controllo e posti di rifornimento

*Il rilevamento dei concorrenti è effettuato in tutti i posti di controllo o ai ristori. Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile hanno accesso ai posti di rifornimento. Sul sito www.lagarinacrusteam.it e **us nomi** sarà pubblicata la carta del percorso che identificherà i ristori e punti di soccorso. 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.*

Art. 12 - Tempo massimo autorizzato e barriere orarie.

Il tempo massimo delle varie gare, per la totalità del percorso, è così fissato:



ASD LAGARINA CRUS TEAM

38060 VILLA LAGARINA (TN)
LOC. GIARDINI 5 - C.F. e P. IVA: 01275910220
www.lagarinacrusteam.it - info@lagarinacrusteam.it



- **Trail: 3 ore**
- **Trail non completo 5 h**

Gli orari limite di partenza (barriere orarie) dai principali posti di controllo saranno definiti e indicati sulle altimetrie del percorso.

il pettorale ritirato: Il concorrente che volesse continuare senza pettorale, fuori gara, lo farà assumendosi ogni responsabilità in 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, modificare le barriere orarie o annullare la gara, senza alcun preavviso.

Art. 13 - Abbandoni e rientri.

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato a comunicare il proprio abbandono facendosi registrare come ritirato al posto radio del più vicino punto di controllo; è previsto inoltre l'obbligo di mandare un sms con scritto il numero di pettorale ritirato al numero di base gara fornito alla partenza. L'organizzazione si farà carico del suo rientro dal posto di controllo stesso alla base di Nomi (TN); non è garantito il rientro dei ritirati al di fuori dei posti di controllo se non in caso di infortunio. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del concorrente, ogni spesa derivante verrà addebitata al concorrente stesso.

Art. 14 - Assistenza in gara / accompagnamento/ animali al seguito

L'assistenza in gara da parte di accompagnatori è concessa solo nei punti di ristoro ufficiali. Gli accompagnatori non dovranno in nessun modo ostacolare il passaggio degli altri atleti e lo svolgimento normale della gara. È vietato l'accompagnamento in gara. È vietato beneficiare di aiuti esterni fuori dalle aree prestabilite (ovvero i punti di ristoro).

Cani o altri animali al seguito: non ammessi



ASD LAGARINA CRUS TEAM

38060 VILLA LAGARINA (TN)
LOC. GIARDINI 5 - C.F. e P. IVA: 01275910220
www.lagarinacrusteam.it - info@lagarinacrusteam.it



Art. 15 - Penalità - squalifiche

Il GGG può 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*
- *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*
- *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;*
- *animali al seguito.*

Art. 16 - Reclami

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'emissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di € 50,00 - gara regionale. La tassa reclamo verrà rimborsata se il reclamo sarà accolto.

Art. 17 - Modifiche e annullamento

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 avverse o per altri motivi non dipendenti dall'organizzazione e tali da mettere a rischio la sicurezza dei concorrenti, la partenza può essere posticipata o annullata, il percorso può essere modificato e ridotto, la corsa potrà essere fermata in qualsiasi punto del tracciato. Le suddette modifiche saranno prese dal GGG, sentito anche il parere dei responsabili della sicurezza e dell'equipe medica. La modifica, la sospensione o l'annullamento della corsa non daranno diritto ai concorrenti ad alcun rimborso della quota di iscrizione.

Art.18 - Percorso



ASD LAGARINA CRUS TEAM

38060 VILLA LAGARINA (TN)
LOC. GIARDINI 5 - C.F. e P. IVA: 01275910220
www.lagarinacrusteam.it - info@lagarinacrusteam.it



*La mappa del percorso, nella sua edizione più aggiornata, sarà disponibile sul sito internet ufficiale della gara www.lagarinacrusteam.it e **US NOMI**. Sull'altimetria, disponibile anch'essa sul sito vi saranno le informazioni pratiche come gli orari di chiusura dei posti di controllo e la posizione dei ristori. Ogni aggiornamento della carta del percorso verrà pubblicato su tali siti.*

Art. 19 - 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 possano sopraggiungere in seguito alla gara. Al momento dell'iscrizione il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità

Art. 22 - Classifiche e premi

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo di Nomi e che si faranno registrare all'arrivo.

Tutti gli atleti saranno dotati di chip usa e getta.

Verranno premiati i primi 3 atleti classificati maschili e femminili di ogni gara.

Non sono previsti premi in denaro, solo trofeo a podio.

*Il cronometraggio e la gestione iscrizioni e classifiche sarà curato direttamente da **by Sport Dolomiti** con presenza **GGG FIDAL**.*

Art. 20 - Diritti d'immagine

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti d'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. L'inserimento di eventuali modifiche sarà segnalato nella pagina "news" del sito

www.lagarinacrusteam.it us nomi.

Art. 21 - Varie

Per quanto non contemplato si rimanda agli specifici regolamenti dei Campionati Federali ed alle altre norme emanate dalla FIDAL in materia di manifestazioni di atletica leggera.

07/05/2026