



“LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE III°EDIZIONE”

GOLFO DEI POETI CUP - SAN LORENZO

REGOLAMENTO

1. ORGANIZZAZIONE E INFORMAZIONI

La società sportiva **ATLETICA SPEZIA DUFERCO** e **GOLFO DEI POETI CUP SAN LORENZO** in collaborazione con il **COMUNE DI LA SPEZIA** organizza nel giorno 29 SETTEMBRE 2024, la TERZA edizione del "**LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE** " gara trail di corsa in montagna in semi autosufficienza idrica ed alimentare con percorso in ambiente collinare roccioso.

Gara inserita in Calendario REGIONALE FIDAL

Per tutto quello non coperto o specificato dal presente regolamento, fanno fede le normative Fidal.

NOTA: il presente documento è in fase di aggiornamento. Si chiede dunque la cortesia di verificare la presenza di eventuali nuove versioni, nelle settimane a venire, sul sito di:

www.atleticaspezia.com

<https://www.endu.net/it/events/la-spezia-trail-cinque-terre/>

Il TRAIL COMPETITIVO avrà luogo su tre distanze: distanza di 10 km e dislivello positivo di 536 metri - distanza di 18 km e dislivello positivo di 1047metri – distanza 31 km e dislivello positivo 1850 metri

Distanze e dislivelli sono stati rilevati attraverso l'utilizzo di mappe del territorio e con l'ausilio di apparecchiature gps, potrebbero esserci discrepanze con rilevamenti eseguiti con altre apparecchiature dovute, ad esempio, a differenze di taratura e di condizioni meteo.

Sono state eseguite compensazioni elettroniche.

2. CATEGORIE DI PARTECIPAZIONE - La gara è aperta a tutti gli atleti, uomini e donne delle seguenti categorie:

- Allievi/ Juniores/Promesse /Seniores/Master / 10 km, D+ 536 metri **COMPETITIVO**
- Juniores/Promesse /Seniores/Master 18 km D+1047 metri **COMPETITIVO**
- Seniores e Master 31 km D+1850 metri **COMPETITIVO**

Per la partecipazione alla gara viene richiesta esperienza e conoscenza dell'ambiente collinare in generale, capacità di orientamento, capacità di seguire un sentiero e di affrontare imprevisti tipici dell'ambiente naturale (come un temporale, riduzione di visibilità, ecc.), ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da -5 a +35 gradi. È raccomandabile aver partecipato, in tempi recenti, ad altre gare in montagna con caratteristiche simili alla distanza prescelta.

Il "LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE III°EDIZIONE" si svolgerà in conformità al presente Regolamento, al Regolamento FIDAL GARE REGIONALI ed alle eventuali modifiche e/o direttive adottate dall'organizzazione, anche all'ultimo minuto.

Eventuali avvisi saranno resi disponibili sul sito internet

www.atleticaspezia.com

<https://www.endu.net/it/events/la-spezia-trail-cinque-terre/>

ed attraverso i canali "Social" dell'evento

<https://www.facebook.com/laspeziatrailcinqueterre/>

https://instagram.com/laspeziatrailcinqueterre?utm_medium=copy_link

Presentandosi alla partenza l'atleta conferma di essere in condizioni fisiche e psichiche tali da poter affrontare la gara; di essersi documentato ed essere conscio dei rischi e delle difficoltà che il percorso comporta; di aver preso atto della lunghezza del percorso; di non essere a conoscenza di alcuna condizione medica pregressa, o di lesioni che possano porlo a rischio nel corso dell'evento; (**copia certificazione medica agonistica anche per i tesserati FIDAL**)

3. ORARI DI PARTENZA Le partenze sono previste per tutte le categorie a La Spezia in piazza EUROPA alle ore 9.

Prima della partenza ogni atleta dovrà passare sotto l'arco della partenza registrando così la propria presenza. Lungo il percorso saranno dislocati punti di controllo.

4. REQUISITI PER ISCRIZIONE

Requisiti per partecipazione alla gara: in base a quanto previsto dalle "Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni" Non Stadia" emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- **Tessera FIDAL**
- Atleti italiani e stranieri in possesso di **Runcard** 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 digitalmente, in fase di iscrizione.
- Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica) (NB: solo tesserati per i seguenti Enti: ASC; ASI; CNS Libertas; CSAIn; CSEN; CSI; OPES; US Acli) oppure 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 digitalmente, in fase di iscrizione.
- Atleti in possesso di **Mountain and Trail Runcard** 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 digitalmente, in fase di iscrizione.

5. ISCRIZIONE E QUOTE DI ISCRIZIONE

Ci si potrà iscrivere tramite il sito: sito www.endu.net

(fare riferimento alle indicazioni presenti su sito <https://www.endu.net/it/events/la-spezia-trail-cinque-terre/>)

Nota importante: Saranno possibili solo le iscrizioni on-line, che saranno aperte fino alle ore 23.59 di venerdì 27 settembre 2024.

Le iscrizioni sul posto, nel giorno della gara, non saranno consentite.

Il limite massimo di iscrizioni, considerando tutte le gare è fissato a 500 persone.

Quota di iscrizione:

- | | |
|---|---|
| • Allievi/ Juniores/Promesse /Seniores/Master
Costo iscrizione 18 Euro | 10 km, D+ 536 metri. COMPETITIVO |
| • Juniores/Promesse /Seniores/Master
Costo iscrizione 25 Euro | 18 km D+1047 metri COMPETITIVO |
| • Seniores e Master
Costo iscrizione 35 Euro | 31 km D+1850 metri COMPETITIVO |

Nella quota di iscrizione sono compresi:

- pettorale di gara
- chip GPS
- assistenza e ristori lungo il percorso
- pacco gara con prodotti locali e maglia tecnica “LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE III°EDIZIONE “
- pasta party per tutte le distanze
- medaglia FIDAL PROVINCIALE per tutti i “finisher”
- medaglia ai primi tre posti gara 18 KM valida come Campionato Regionale Master e maglia al primo classificato di Campione Regionale TRAIL CORTO

Sarà cura di ogni atleta riconsegnare all’arrivo, o in seguito ad eventuale ritiro, il Chip; nel caso di mancata restituzione, all’atleta verrà richiesto il pagamento del costo degli apparati (euro 100,00) oltre ad eventuali costi sostenuti per il recupero degli stessi.

6. RINUNCIA

In caso di impossibilità a partecipare, la richiesta di annullamento dovrà essere presentata a mezzo e-mail a iscrizioni@detecht.it con persona in orario di ufficio disponibile a risolvere qualsiasi problematica in fase di iscrizione.

Le modalità di rimborso previste sono le seguenti:

- richiesta di annullamento pervenuta entro il 27/09/2024: rimborso del 50% della quota (al netto delle spese di iscrizione e bancarie)
- richiesta pervenuta oltre il 27/09/2024: nessun rimborso

Su richiesta dell’atleta sarà possibile il trasferimento dell’iscrizione all’edizione successiva dell’evento nel caso che la stessa venga effettuata entro e non oltre il 27/09/2024

7. CAMBIO GARA, TRASFERIMENTO ISCRIZIONE, TRASFERIMENTO PETTORALE

Non sono previsti, in nessun caso, trasferimenti di iscrizione da un’atleta ad un altro oppure il passaggio dell’iscrizione da una distanza ad un’altra.

8. RITIRO PETTORALE

IL RITIRO PETTORALI e PACCO GARA E’ CONSIGLIATO il giorno prima della gara dalle ore 15 alle ore 20 presso “PUNTO RITIRO PETTORALI” in Piazza Europa a La Spezia .

Oppure dalle ore 7,00 entro le ore 8,00 per tutte le categorie presso “PUNTO RITIRO PETTORALI” in Piazza Europa a La Spezia .

Informazioni per il ritiro dei pettorali saranno rese disponibili sui canali Social in prossimità dell’evento. Il ritiro del pettorale e del pacco gara per conto di altri atleti NON sarà consentito.

Il “PUNTO RITIRO PETTORALI” gestito da ATLETICA SPEZIA DUFERCO e DETECHT s.r.l. costituisce il collegamento tra Rappresentative, Società, Atleti, Organizzazione e Gruppo Giudici di Gara

È l’unico punto di riferimento tecnico ed osserva i seguenti orari • sabato 28 settembre dalle 15.00 alle 20.00; domenica 29 settembre dalle 7.00 fino a mezz’ora dopo la partenza delle gare.

9. PERCORSO

I percorsi saranno segnalati con bandierine e frecce

“PERCORSO AZZURRO” 10 KM FRECCHE AZZURRE

“PERCORSO VERDE” 18 KM FRECCHE VERDI

“PERCORSO ROSSO” 31 KM FRECCHE ROSSE

I chilometri non saranno segnati e a tal proposito si consiglia di studiare bene il road book preparato dall'organizzazione. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara e nel caso in cui per 300 metri non vedano alcun segnale dovranno tornare indietro fino a rientrare sul percorso nel punto in cui lo hanno abbandonato. L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente. Si consiglia fortemente di seguire le tracce di gara messe a disposizione degli atleti dall'organizzazione. Nessuna copia della carta del percorso, del road book o della traccia sarà consegnata con i pettorali agli atleti.

10. MODIFICHE DEL PERCORSO E/O DELLE BARRIERE ORARIE

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e dei ristori, anche senza preavviso. In caso di cattive condizioni metereologiche, o per ragioni di sicurezza, si riserva il diritto di sospendere, interrompere o modificare il tracciato della gara in corso o modificare le barriere orarie (che allo stato attuale non sono previste), in collaborazione con i giudici della gara. Ogni decisione presa dall'organizzazione e dalla giuria della corsa è insindacabile.

11. ANNULLAMENTO GARA

In caso di interruzione, sospensione o annullamento della gara a causa di condizioni metereologiche avverse tali da mettere a rischio la sicurezza degli atleti nessun rimborso sarà dovuto. Nell'ipotesi che la gara debba essere annullata per motivi di ordine pubblico e/o sanitario o per imposizione delle autorità, la quota pagata verrà automaticamente trasferita alla medesima distanza nell'edizione 2025 del LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE 4° EDIZIONE

Nel caso l'atleta lo preferisca, potrà richiedere un rimborso pari al 80% di quanto versato al netto delle spese (bancarie e/o amministrative). Per quanto riguarda il trasferimento dell'iscrizione la stessa andrà riconfermata all'apertura delle iscrizioni dell'edizione 2025 e comunque non oltre 30 giorni prima della partenza della nuova edizione.

12. SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e giudici in costante contatto con la base. Saranno istituiti dei punti di controllo dove verranno monitorati i passaggi degli atleti. Il concorrente ha l'obbligo di comunicare, in caso di problemi, il proprio ritiro ai punti di controllo, o ai giudici di gara. La copertura telefonica non è garantita su tutta la zona.

13. AMBIENTE

La corsa si svolge in ambienti naturali ed ecosistemi protetti. I concorrenti dovranno adottare un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la

fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà segnalato e incorrerà nelle eventuali sanzioni. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro non saranno forniti bicchieri di plastica, quindi ogni concorrente dovrà portare con sé una eco-tazza o un bicchiere da riempire ai ristori.

14. MATERIALE OBBLIGATORIO

Con l'iscrizione alla gara, nella distanza prescelta, ogni atleta si impegna a portare con sé per tutta la durata della corsa il materiale obbligatorio di seguito elencato che verrà controllato al ritiro del pettorale. In caso di mancanza anche di un solo pezzo del materiale obbligatorio il pettorale non verrà consegnato.

- Scarpe da Trail (A5)
- Telefono cellulare con memorizzati i numeri dell'organizzazione
- Chip e pettorale (numero ben visibile in ogni condizione portato nella parte frontale dell'atleta)
- Telo termico, fischietto, giacca leggera antivento o pioggia solo sulle distanze oltre i 18 km
- È consentito l'uso dei bastoncini che, se utilizzati, andranno portati con sé per tutta la durata della gara. **(solo per distanze oltre i 18 Km)**
- Saranno disposti punti di controllo del materiale obbligatorio lungo tutto il percorso durante lo svolgimento della gara.
- Zaino leggero (vest. da 3 lt) obbligatorio anche per le categorie giovanili contenente almeno 500 ml di acqua, ed almeno una piccola riserva alimentare.
- L'equipaggiamento obbligatorio potrà subire delle modifiche in base alle condizioni meteo del giorno della gara, ritenute idonee dalla Direzione Gara

16. SQUALIFICHE E PENALITA'

È prevista la squalifica o segnalazione al GGG per le seguenti infrazioni

- mancato passaggio da un punto di controllo
- taglio del percorso di gara
- abbandono di rifiuti sul percorso
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà
- insulti o minacce a organizzatori o volontari
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio
- mancanza di parti del materiale obbligatorio
- abbandono di componenti del materiale obbligatorio sul percorso
- comportamento non adeguato nel rispetto delle linee guida sanitarie

Le sacche andranno consegnate nella zona che sarà indicata al momento del ritiro del pettorale. Si raccomanda di non inserire oggetti di valore nelle sacche. L'organizzazione non si assume nessuna responsabilità per oggetti mancanti o per eventuali danneggiamenti alle sacche o al contenuto delle stesse. Nessun oggetto potrà essere attaccato all'esterno delle sacche che, nel caso, non potranno essere accettate.

15. RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica. Sono previsti ristori con cibi solidi e liquidi.

16. RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di € 50

17 . LA GIURIA

E' composta:

- Dal direttore della corsa
- Dal responsabile della sicurezza
- Dal responsabile sul percorso di gara
- Da tutte le persone competenti designate dal direttore di corsa

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.

18. DIRITTI DI 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 partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.

I minori dovranno autorizzare la liberatoria e consenso alla pubblicazione e trasmissione di immagini.

19. CLASSIFICA E PREMI IN BASE ALLA CATEGORIA

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno premiati i primi 6 atleti assoluti

1°/ 2°/3° di ogni categoria assoluta di ogni distanza F/M

1°/2°/3° di ogni categoria MASTER di ogni distanza F/M

Primi tre gruppi più numerosi

20. DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

L'iscrizione al "La Spezia Trail Cinque Terre III° EDIZIONE" e la conseguente partecipazione alla corsa comportano l'accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. L'iscrizione del partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile sia penale, per danni a persone e/o cose da lei/lui causati o a lei/lui derivati.

Riferimenti Organizzatori Per ISCRIZIONI:

Indicazioni presenti su:

www.atleticaspezia.com

www.endu.net/it/events/la-spezia-trail-cinque-terre/

Responsabile organizzativo: **Andrea Irbetti**

Mail: andrea.irbetti@gmail.com tel. (+39)345 6939254

Pagine Evento con informazioni aggiornate Instagram :

https://instagram.com/la_spezia_trail_cinqueterre?utm_medium=copy_link

Facebook : <https://www.facebook.com/laspeziatrailcinqueterre/>