

REGOLAMENTO

1^ CAPRIONE EPIC TRAIL

03 marzo 2024

INFORMAZIONI GENERALI

L'A.S. D RUNNING STATION TEAM con il Patrocino della Regione Liguria , del Comune di LERICI e del Parco naturale regionale di Montemarcello Magra Vara, organizza la manifestazione di trail running CAPRIONE EPIC TRAIL inserita in Calendario Nazionale FIDAL.

È una corsa a piedi in ambiente naturale, che percorre i sentieri del comprensorio del Parco Regionale di Montemarcello Magra Vara con partenza ed arrivo nel comune di Lerici in piazza Garibaldi.

PROGRAMMA ORARIO

La manifestazione si svolgerà in data 3 marzo 2024

Ritrovo ore: 07:30 presso (in luogo ancora da definire)

Orario di partenza ore: 9:00 per le gare competitive da Piazza Garibaldi , Lerici . La non competitiva partirà in coda dallo stesso luogo. Gli atleti devono trovarsi in griglia tassativamente entro le ore 8:45

PERCORSO

I percorsi comprendono passaggi complessi, e le condizioni possono essere talvolta difficili. Non sono previste difficoltà di tipo alpinistico, un accurato allenamento e una capacità reale d'autonomia personale sono indispensabili alla riuscita di questa prova individuale. Caprione Epic Trail è gara di trail running qualificante , inserita nel circuito ITRA e UTMB

Caprione Epic Trail si divide in tre gare distinte:

- TRAIL 32KM: gara competitiva , 32km D+ 1800
- TRAIL 18KM: gara competitiva , 18km D+ 1000
- TRAIL 12KM: ludico motoria , 12km D+ 700

Il percorso presenta circa il 10% di asfalto, il 90% sentiero classificato E, carrozzabili/carruggi .

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

La partecipazione porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa e del "manifesto del Trail".

In base a quanto previsto dalle "Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni Non Stadia" emanate dalla FIDAL, possono partecipare:

1. Atleti tesserati per il 2024 per società affiliate alla FIDAL a partire dalla categoria JUNIORES (18 anni compiuti) per il percorso da 18km e a partire dalla categoria PROMESSE (20 anni compiuti) per il percorso da 32km
2. Atleti italiani e stranieri in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere) e Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), 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 organizzatrice di ciascuna manifestazione.
3. Atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia in possesso di tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla World Athletics all'atto dell'iscrizione dovranno in alternativa presentare l'autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla World Athletics.
L'autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale.

La partecipazione alla non competitiva da 12km è aperta a tutti . I minori dovranno essere accompagnati da un genitore

ATLETI CON STROLLER

Non sono ammessi

ATLETI ÉLITE

Tutti gli atleti partecipanti sono considerati élite (Regola 100 R.T.I)

Non saranno accettate iscrizioni da parte di atleti che stanno scontando squalifiche per doping di qualunque disciplina.

Per partecipare è indispensabile essere in grado di gestire, anche se si è isolati, i problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, i problemi gastrointestinali, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite ed essere coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi e che per la corsa in montagna, la sicurezza dipende dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni apriranno il 1 dicembre e chiuderanno il 28 febbraio .

Iscrizioni individuali: online sul sito ENDU oppure presso RUNNING STATION SAS , via Roma 33, Lerici, SP

Iscrizioni di gruppo: scrivendo a iscrizioni@detecht.it con copia a runningstationteam.lerici@gmail.com

allegando copia del pagamento avvenuto tramite bonifico al seguente IBAN IT4010306949772100000000961

QUOTE DI ISCRIZIONE

Gara competitiva 32 km:	40 euro entro il 20 febbraio 2024
	50 euro entro il 28 febbraio 2024
Gara competitiva 18 km:	25 euro entro il 20 febbraio 2024
	35 euro entro il 28 febbraio 2024
Gara non competitiva 12km:	15 euro entro il 28 febbraio 2024

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento, il pacco gara, il pasta party all'arrivo per le gare competitive, tutta l'assistenza, i rifornimenti in gara. Non sono compresi eventuali costi di parcheggio

Non è previsto alcun rimborso in caso di mancata partecipazione e non è possibile altresì posticipare l'iscrizione all'anno successivo. Il trasferimento ad altro atleta è possibile entro e non oltre il 20 febbraio con un costo di segreteria pari a 10 euro.

CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche è a cura di Detecht/MYSDAM ed è effettuato tramite chip attivo/passivo; le stesse sono convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello

Il chip dovrà essere riconsegnato al personale presso l'arrivo anche da parte degli atleti ritirati. La mancata restituzione **sarà sanzionata con una ammenda di €25,00**

RITIRO PETTORALI

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno ritiro pettorali presso l'atrio del palazzo comunale di Lerici (piazza Bacigalupi 9)

sabato pomeriggio ore 17.00-19.00

domenica mattina ore 7.15-8.30

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto o a persona terza munita di apposita delega scritta sul retro di fotocopia del documento di identità del delegante.

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. Il chip verrà consegnato con il pettorale e come esso è strettamente personale e non può essere scambiato.

IMPORTANTE.

- Il mancato o non corretto utilizzo del chip comporterà il non inserimento nella classifica e la non attribuzione del tempo impiegato.
- Il chip va riconsegnato ai box in zona di arrivo al personale addetto, anche per gli atleti ritirati o non partiti.
- Al passaggio da un punto di controllo ed 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 ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

- Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere, aree di rifornimento, alle docce e agli spogliatoi

- per accedere al pasta party (solo gare competitive) sarà necessario esibire il tagliando presente nel pacco gara

MATERIALE OBBLIGATORIO

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

– Scarpe da trail running ,classificate come A5 (squalifica)

- Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sottoelencato (squalifica)

– Telefono (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica) (squalifica)

– Riserva d'acqua minimo 0.5 litro (30minuti)

– Coperta di sopravvivenza (30minuti)

– Fischiello (10minuti)

– Giacca in goretex o similare

Ai ristori non sono previsti bicchieri, saranno riempiti i camelbacks, le borracce e i bicchieri, nel rispetto dell'ambiente.

Ai ristori non sarà possibile avvicinarsi al tavolo ma sarà l'addetto a dare all'atleta ciò che necessita.

È vietato correre accompagnati dal cane, pena squalifica.

Fortemente raccomandati:

– Indumenti caldi indispensabili in caso di tempo previsto freddo

– Benda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping

– Recipiente per bere lungo il percorso

– L'uso dei bastoncini è consentito.

SICUREZZA E CONTROLLO

Ad ogni punto in altitudine o 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 medici e uomini del corpo speciale delle pubbliche assistenze. 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 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, 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. Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni. I sentieri e le strade ricompresi nel percorso di gara non saranno interamente chiusi al passaggio.

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di mezzi di soccorso sono a carico della persona soccorsa, come anche quelle per il suo ritorno dal luogo dove è stata ricoverata. Si consiglia di stipulare apposita polizza di assicurazione per la copertura soprattutto delle spese di soccorso e recupero in elicottero.

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, comunicarlo via whatsapp o chiamando l'organizzazione al numero indicato sul pettorale e consegnare il pettorale. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

Le condizioni possono essere molto difficili (vento, freddo, nebbia e pioggia), la temperatura può variare da + 20° gradi a 5° gradi. Pertanto, è indispensabile una buona preparazione fisica, un accurato allenamento, una reale capacità d'autonomia personale, una conoscenza della montagna e la massima prudenza. E' obbligatorio come indicato in fase di iscrizione aver già partecipato ad altri trail prima di questa gara

PREMI

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo di LERICI e che si faranno registrare all'arrivo entro il tempo massimo dichiarato dall'organizzazione. Non verrà distribuito nessun premio in denaro. Ad ogni corridore giunto al traguardo (nel tempo massimo) verrà consegnata una medaglia.

Saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne di entrambe le distanze competitive. Ulteriori premi potranno essere aggiudicati il giorno della gara a discrezione dell'organizzazione.

TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo della prova, per la totalità del percorso, è fissato in 7 ore e 30 minuti per il percorso di 32km, 5 ore per il percorso da 18km.

Gli orari limite di passaggio (barriere orarie), dai principali posti di controllo saranno definiti e comunicati nel Road Book.

Queste barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate (riposo, pasti...).

Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata.

In caso contrario saranno squalificati, e 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 o di modificare le barriere orarie.

N.B. "La scopa" facente parte a pieno titolo della direzione gara ha piena facoltà di fermare un atleta in qualunque momento, anche non in corrispondenza di un "cancello orario".

RISTORI

La gara si svolge con assistenza idrico-alimentare.

Saranno presenti 3 ristori sul percorso da 18km e 6 ristori sul percorso da 32 km.

Gli atleti dovranno gettare negli appositi contenitori messi a disposizione ai ristori, i rifiuti. Chiunque verrà sorpreso a gettare qualcosa al di fuori degli appositi contenitori verrà squalificato.

DEMARCAZIONE DEL PERCORSO

Il percorso sarà segnalato con bandierine, cartelli, segnali o altri indicatori in modo da evitare deviazioni o scorciatoie non autorizzate e ad assicurare la massima sicurezza dei concorrenti e del pubblico. E' obbligatorio per ciascun concorrente, consultare e conoscere il percorso e scaricare la traccia GPX sulla pagina della gara e caricarla sul dispositivo che si porterà in gara (orologio o cellulare).

Il road book, nella sua edizione più aggiornata, sarà disponibile sulle pagine social della manifestazione. I concorrenti sono invitati a scaricarlo e stamparlo. In esso vi saranno le informazioni pratiche come gli orari di chiusura dei posti di controllo, la descrizione del percorso, e le coordinate. Nessuna copia del road book sarà consegnata con i pettorali ai concorrenti.

PENALITA' E SQUALIFICHE

Dei controllori sul percorso sono abilitati a controllare il materiale obbligatorio ed in generale, il rispetto dell'intero regolamento. Tutti i concorrenti non trovati in possesso, nel momento di controllo sul percorso, anche di un solo elemento del proprio materiale obbligatorio saranno immediatamente squalificati, senza alcuna possibilità di appello su questa sanzione. Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche. La giuria della gara può pronunciare la squalifica di un concorrente, in caso di mancanza grave al regolamento, in particolare di:

- 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.

- Imbrogli: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione o scambio di pettorale (oltre a squalifica, interdizione a vita)
- Rifiuto a farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara.
- Tagli di percorso

ETICA E RISPETTO PER L'AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente del Parco Regionale di Montemarcello Magra, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

METEO-ANNULLAMENTO GARA

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 e di neve in altitudine, forte rischio di temporali...) la partenza può essere posticipata; al di fuori di un certo tempo limite, stabilito dal Direttore della Corsa, la corsa viene annullata. In caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore, verrà restituito il 50% della quota d'iscrizione oppure l'iscrizione potrà essere spostata all'anno successivo.

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 sopraggiungano in seguito alla gara. Al momento dell'iscrizione on-line per concludere la pratica, il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità.

DIRITTO 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.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

RECLAMI/GIURIA

Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I. Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di € 100.00. Per tutto quello non previsto nel regolamento valgono le norme FIDAL.

Responsabile organizzativa : Sabrina Chiappa
Mail runningstationteam.lerici@gmail.com
Tel. 349 8489882