



Tor de Gargantua

47° EDIZIONE (24 MAGGIO 2026)

Gara podistica



REGOLAMENTO

art. 1 Organizzazione

Domenica 24 maggio 2026, l'AVMAP, Associazione Valdostana Marze a Pia' (AVMAP), Associazione Sportiva Dilettantistica riconosciuta da Fidal, in collaborazione con la Pro Loco di Gressan, l'AVIS di Gressan, il Comune di Gressan, La Polisportiva Sant'Orso e con il supporto della Sezione Comunale degli Alpini e dei VVF volontari, organizzano la 47° edizione della manifestazione podistica denominata "Tor de Gargantua".

La Gara è valevole come prova di campionato di Marza a Pià e come prova di campionato regionale Fidal di corsa in montagna.

Il percorso si sviluppa su strade asfaltate, poderali, sterrate e su sentieri del Comune di Gressan (AO) con partenza ed arrivo all'Area Verde denominata Les Iles. Lo sviluppo del percorso è di circa 10 km per le categorie Assolute M/F; sono anche previsti percorsi da 1, 2, 4 e 5 km per le categorie giovanili.

L'evento sportivo può mettere sotto stress il fisico e la mente. Tutti coloro che partecipano devono essere consapevoli dell'impegno psicofisico da affrontare ed essere a conoscenza della tipologia di percorso e delle sue difficoltà.

art. 2 Accettazione del regolamento

La gara si effettua nel rispetto del presente regolamento, alle eventuali modifiche ed agli avvisi pubblicati:

- sulla pagina Facebook e Instagram: Pro Loco di Gressan;
- sul sito web: <http://www.irunnig.it/>.

La partecipazione alla gara comporta da parte dei concorrenti iscritti l'accettazione SENZA RISERVE del presente regolamento, in tutte le sue parti.

I concorrenti sono tenuti in generale a:

- Seguire a piedi fedelmente il tracciato segnalato da fettucce, frecce o bandierine;
- Rispettare il codice della strada, in particolare nei tratti in cui il tracciato attraversa la viabilità ordinaria che non è chiusa al traffico veicolare;
- Rispettare la fauna e la flora;
- Non lasciare rifiuti sul percorso.

Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare il presente Regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile o 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.

Il regolamento ufficiale della manifestazione è quello pubblicato sul sito <http://www.irunnig.it/> e sul sito di Avmap e della Pro Loco.

I recapiti telefonici per ulteriori informazioni sono: BOLDRINI Alberto ore ufficio (348 0019001) e VIERIN Mauro (349 4190218), JOUX Christian (347 7937260).

art. 3 Prove

La prova per le categorie adulti consiste in corsa a piedi su sentieri e strade poderali del comune di Gressan. Il ritrovo è fissato per le ore 8:30 presso l'area sportiva di Gressan (Coordinate UTM 45.72740, 7.29220)

La formula della partenza è quella in linea o mass start e avviene all'interno dell'Area Verde Les Iles di Gressan (AO). I percorsi delle categorie giovanili si svilupperanno su un percorso ridotto o all'interno della stessa area verde.

Le partenze avranno i seguenti orari:

- ore 09,45 adulti;
- CATEGORIE GIOVANILI
- ore 11,00 Cadetti M/F e allievi M/F;
- ore 11,15 Ragazzi M/F;
- ore 11,45 Esordienti "A" M/F;

Le categorie giovanili M/F sono le seguenti:

- | | |
|---------------------------------|--------|
| - Allievi M/F anni 2010/2009 | Km 3,5 |
| - Cadetti M/F anni 2011/2012 | Km 3,5 |
| - Ragazzi M/F anni 2013/2014 | Km 1,8 |
| - Esordienti M/F anni 2015/2016 | Km 1 |

MINIGIRO CUCCIOLI: Alle ore 12.00 circa ci sarà un minigiro per ragazzi e ragazze al di sotto dei 10 anni.

PERCORSO: 600 m circa - CATEGORIE: 2, una maschile e una femminile.

PREMI: verranno premiati tutti i partecipanti.

PREZZO ISCRIZIONE: 5,00 €.

Il percorso sarà tracciato almeno 15 giorni prima.

Il costo di iscrizione è di 10 € per le categorie giovanili e 15 € per le categorie assolute.

art. 4 Partecipazione

Documentazione necessaria

- Certificato medico per attività sportiva agonistica (D.M. 18.02.1982 tab. B) in corso di validità alla data di svolgimento della gara;
- Tesseramento: per poter partecipare alle gare del circuito è necessario essere tesserati alla Fidal o di enti riconosciuti da Fidal oppure essere in possesso di Runcard;

art. 5 Autosufficienza

La gara è in autosufficienza idrica e alimentare, è previsto un punto di ristoro con cibo ed acqua a metà percorso circa ed all'arrivo.

art. 6 Modalità d'iscrizione

Le iscrizioni si aprono il 1 maggio '26 e si chiudono on line, alle ore 24:00 del 22 maggio 2026, sul sito <https://www.irunning.it/manifestazione.php?id=1227>.

Per le iscrizioni online copia del certificato medico in corso di validità devono essere caricati online sul sito "Irunning" secondo le modalità ivi contenute.

Le iscrizioni di gruppo possono essere perfezionate in alternativa al sito Irunning, contattando direttamente la segreteria del Tor de Gargantua al n. telefonico: 347 7937260 (Christian).

Le iscrizioni in presenza possono essere fatte di persona il giorno della gara al luogo di partenza ma a un prezzo maggiorato.

art. 7 “Pacco gara”

Termini e quota di iscrizione sono illustrati e aggiornati sui siti di:

<https://www.irunning.it/manifestazione.php?id=1227>.

E' previsto un pacco gara.

- Al ritiro pettorali, sarà consegnato mediante presentazione di un documento d'identità/tessera FIDAL/ASD;
- In caso di ritiro per terzi, è necessaria delega scritta, firmata e corredata da FOTOCOPIA DI UN DOCUMENTO in corso di validità.

ATTENZIONE: affinché l'iscrizione sia valida è necessario:

1. Il pagamento della quota di iscrizione;
2. Il certificato medico in corso di validità.

Al concorrente iscritto che non effettui il pagamento e/o non fornisca il certificato medico sportivo e/o la liberatoria è preclusa la partecipazione alla gara e quindi la consegna del pettorale.

Il pagamento dell'iscrizione dà diritto a ricevere tutti i servizi descritti nel presente regolamento:

- Pettorale, cronometraggio e classifica
- Accesso al ristoro in zona arrivo

E' disponibile l'uso di spogliatoi presso il campo sportivo di calcio.

art. 8 Pettorali, controlli e assistenza

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità; in caso di ritiro da parte di terzi deve essere esibita apposita delega scritta, firmata e corredata da FOTOCOPIA DI UN DOCUMENTO in corso di validità.

Il pettorale è personale e non è cedibile. 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.

Prima della partenza ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso per accedere alla zona chiusa di partenza per farsi registrare. I concorrenti devono passare dai punti di controllo lungo il percorso segnalato. È cura del concorrente mostrare il proprio pettorale al punto di controllo e all'arrivo. Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile hanno accesso ai posti di rifornimento.

Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere ai servizi legati alla manifestazione.

Il controllo della gara verrà effettuato dal gruppo «A.N.A.» e dal gruppo «VVF Volontari» di Gressan.

Durante la gara sarà assicurato un adeguato servizio di pronto soccorso con la presenza del medico.

art. 9 Sicurezza ed assistenza medica

Sarà presente personale medico con defibrillatore alla partenza e all'arrivo della gara. In caso di utilizzo di mezzi speciali (elicottero e similare) le spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali sono a carico della persona soccorsa secondo le norme vigenti.

I corridori possono avvalersi del personale medico e di soccorso e sono obbligati a rispettare le indicazioni da esso fornite ed attenersi insindacabilmente alle sue decisioni.

La gara è coperta da Polizza Assicurativa RC verso terzi (n. 460765125 della Generali).

art. 10 Tempo massimo autorizzato

Non sono previsti tempi massimi.

art. 11 Abbandoni e rientri

In caso di abbandono della gara lungo il percorso, il concorrente deve recarsi immediatamente al più vicino posto di controllo per fare registrare il proprio ritiro e consegnare il pettorale, che, a richiesta, gli è riconsegnato al termine della gara.

In caso di mancata comunicazione del ritiro con conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante è addebitata al corridore stesso.

art. 12 Penalità e squalifiche

Lungo il tracciato personale dell'organizzazione addetto al controllo effettua verifiche e vigila, in generale, sul rispetto dell'intero regolamento. Le irregolarità accertate in qualsiasi momento, anche a mezzo di immagini e video, possono essere causa di squalifica.

La giuria della gara può pronunciare la squalifica di un concorrente per inosservanza grave del regolamento, in particolare (a titolo esemplificativo e non esaustivo) in caso di:

- Mancato rispetto del percorso di gara come da segnalazioni (art. 2);
- Utilizzo di un mezzo di trasporto (art. 2);
- Abbandono di rifiuti sul percorso (art. 2);
- Uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti (art. 5);
- Mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso (art. 5);
- Abbandono di proprio materiale lungo il percorso (art. 9);
- Pettorale portato in modo non conforme (art. 10);
- Scambio di pettorale (art. 10);
- Mancato passaggio ad un posto di controllo (art. 10);
- Rifiuto di farsi visitare da un medico dell'organizzazione in ogni momento della gara (art. 11).

art. 13 Reclami

Possono essere sporti reclami scritti attinenti esclusivamente la classifica, purché presentati entro 30 minuti dall'affissione dei risultati provvisori, previo versamento di una cauzione di € 50.00; in caso di accoglimento del reclamo la somma è restituita, altrimenti è trattenuta dall'organizzazione.

art. 14 Giuria

La giuria è composta dal comitato organizzatore.

La giuria delibera in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa.

Le decisioni prese non sono appellabili.

art. 15 Modifiche del percorso e annullamento della corsa

In qualsiasi momento, in caso di condizioni meteorologiche avverse tali da mettere a rischio la sicurezza e l'incolumità dei concorrenti, l'organizzazione si riserva il diritto di:

- Modificare il percorso e/o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro;
- Sospendere o fermare anticipatamente la prova in corso;
- Ritardare la partenza.

Nei casi sopra descritti, la classifica è stilata in base ai passaggi all'ultimo controllo ufficiale.

La sospensione o l'annullamento della corsa non danno diritto ad alcun rimborso della quota di iscrizione.

art. 16 Carta del percorso

La carta topografica e l'altimetria del percorso se possibile saranno pubblicate sulla pagina social e sito internet della Pro Loco di Gressan e di Irunning.

Nessuna copia della carta del percorso è consegnata con i pettorali ai concorrenti.

art. 17 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 il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità.

art. 18 Classifiche e premi

È redatta una classifica assoluta generale femminile e maschile. Sono inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungono i rispettivi traguardi.

Per le categorie giovanili M/F

- Premi per i primi 3 classificati femminili e maschili in base alle categorie

FEMMINILI

ESORDIENTI "A"	10/11 ANNI - 2016/2015
RAGAZZE -	12/13 ANNI - 2014/2013
CADETTE -	14/15 ANNI - 2012/2011
ALLIEVE -	16/17 ANNI - 2010/2009

MASCHILI

ESORDIENTI "A" -	10/11 ANNI - 2016/2015
RAGAZZI -	12/13 ANNI - 2014/2013
CADETTI -	14/15 ANNI - 2012/2011
ALLIEVI -	16/17 ANNI - 2010/2009

Per le categorie assolute M/F

- Premi per i primi 3 classificati femminili e maschili in base alle categorie Fidal di seguito specificate:

FEMMINILI

JUNIORES -	18/19 ANNI - 2008/2007 - percorso completo
SENIORES -	20/34 ANNI - 2006/1992 - percorso completo
MASTER/A -	35/44 ANNI - 1991/1982 - percorso completo
MASTER/B -	45/54 ANNI - 1981/1972 - percorso completo
MASTER/C -	55 e oltre - 1971 e prima - percorso completo

MASCHILI

JUNIORES -	18/19 ANNI - 2008/2007 - percorso completo
SENIORES -	20/34 ANNI - 2006/1992 - percorso completo
MASTER/A -	35/44 ANNI - 1991/1982 - percorso completo
MASTER/B -	45/54 ANNI - 1981/1972 - percorso completo
MASTER/C -	55/64 ANNI - 1971/1962 - percorso completo
MASTER/D -	65 e oltre - 1961 e prima - percorso completo

La premiazione avverrà dopo pranzo nei pressi del luogo di partenza e arrivo durante la quale verranno anche estratti a sorte dei premi offerti dagli sponsor.

Non sarà distribuito alcun premio in denaro.

art. 19 Diritti all'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.