



Associazione Sportiva Dilettantistica  
**Gravina festina lente!**  
codice FIDAL: BA710  
CF: 91095310727 - pIva: 07170950724  
via Guardialto, 43 - 70024 Gravina in Puglia (BA)  
contatti: tel. (+39) 345 9748912  
e-mail: [info.gravinafestinalente@gmail.com](mailto:info.gravinafestinalente@gmail.com)  
pec: [gravinafestinalente@pec.it](mailto:gravinafestinalente@pec.it)  
[www.traildelle5querce.it](http://www.traildelle5querce.it)



## Regolamento **XII<sup>a</sup> edizione Trail delle Cinque Querce**

### Articolo 1. Nome e luogo della manifestazione

L'associazione sportiva a.s.d. **Gravina festina lente!** con il patrocinio del Comune di Gravina in Puglia organizza la **XII<sup>a</sup> edizione Trail delle cinque querce**.

La manifestazione si svolgerà **domenica 19 ottobre 2025** con partenza alle ore **8:30** dall'area fiera di San Giorgio di Gravina in Puglia, in via Spinazzola 51/B.

### Articolo 2. Requisiti per l'iscrizione

In base a quanto previsto dalle "Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni Non Stadio" emanate dalla FIDAL possono partecipare atleti tesserati in Italia limitatamente alle persone da 20 anni in poi (millesimo d'età) in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti tesserati per il 2025 per società affiliate alla **FIDAL** delle categorie Masters, Seniores e Promesse (unica categoria).
- 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 poi (millesimo di età) 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, alla società organizzatrice della manifestazione.
- 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 tessera **RUNCARD** deve essere valida alla data del 16 ottobre 2025 e su richiesta della segreteria, gli atleti dovranno allegare/inviare la copia del tesserino e del **Certificato medico agonistico per l'Atletica Leggera** in corso di validità, utilizzando il sistema ON-LINE del sito [icron.it](http://icron.it) entro le 22.00 di giovedì 16 ottobre 2025.

Non saranno accettati certificati medici non riportanti la dicitura succitata.

Il certificato medico per gli stranieri non residenti in Italia può essere emesso nel proprio paese, ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana (visita medica, esame completo delle urine, elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo e spirografia).

### Articolo 3. Termini e modalità per l'iscrizione

Le iscrizioni dovranno essere effettuate utilizzando il sistema **ON-LINE** del sito [icron.it](http://icron.it) entro le 22.00 di **giovedì 16 ottobre 2025** o fino al raggiungimento di **500** partecipanti.

**La quota d'iscrizione** (comprensiva di pacco gara, pettorale e chip giornaliero) è di:

- **€ 23,00** entro le ore 24.00 del **30 giugno 2025**
- **€ 26,00** entro le ore 24.00 del **31 agosto 2025**
- **€ 29,00** entro le ore 22.00 **del 16 ottobre 2025**

Le modalità di pagamento previste sono le seguenti:

- bonifico bancario intestato a TEMPOGARA SRLS  
**IBAN: IT88 Z054 2441 5200 0000 1002 757**  
specificando nella causale "Trail delle Cinque querce 2025 + nome/i atleti".  
Inviare contabile del bonifico a [segreteria@tempogara.it](mailto:segreteria@tempogara.it);
- PayPal: seguendo la procedura di iscrizione.

L'iscrizione al Trail delle Cinque Querce da diritto ai seguenti servizi:

- Pettorale di gara con annesso chip di cronometraggio monouso
- Assistenza medica
- N°1 rifornimento idrico lungo il percorso
- Pacco gara con capo tecnico manifestazione e omaggi delle aziende sponsor.
- Servizio di cronometraggio e classifiche
- Diploma di partecipazione
- Medaglia di partecipazione (solo per gli atleti classificati)
- Ristoro/Pranzo al termine della manifestazione

#### **Articolo 4. Trasferimento quota di partecipazione**

La quota di partecipazione non è rimborsabile. In caso di impossibilità documentata a partecipare alla gara l'atleta potrà: trasferire l'iscrizione ad altra persona. La persona iscritta in sostituzione dovrà versare un supplemento di € 3,00 per diritti di segreteria, fornire tutte le informazioni personali e dovrà essere formalizzato entro il 10 ottobre 2025.

#### **Articolo 5. Ritiro pettorali**

I pettorali di gara potranno essere ritirati di persona presso l'Expo Trail in Area fiera, in via Spinazzola 51/B (zona Partenza-Arrivo):

**Sabato 18 ottobre** dalle ore 17.00 alle ore 20.00;

**Domenica 19 ottobre** dalle ore 7.00 alle ore 8.00.

In qualunque caso il ritiro potrà avvenire solo dopo verifica del versamento della quota di iscrizione per ciascun atleta. Nessuna variazione potrà essere effettuata sul posto.

#### **Articolo 6. Ritiro pacco gara**

A tutti gli atleti iscritti alla gara (max 500) è previsto un pacco gara e garantito il capo tecnico.

I pacchi gara potranno essere ritirati di persona presso l'Expo Trail in Area fiera, in via Spinazzola 51/B (zona Partenza-Arrivo):

**Sabato 18 ottobre** dalle ore 17.00 alle ore 20.00;

**Domenica 19 ottobre** dopo la gara

#### **Articolo 7. Informazioni generali di gara**

La corsa si svolgerà su un percorso che conduce dall'area fieristica di Gravina sino all'interno del bosco "Difesa Grande" e ritorno in un **unico giro di km 24,5** in qualsiasi condizione meteorologica con un cancello intermedio **tempo massimo di attesa di 4 ore** oltre il quale non sarà garantita l'assistenza organizzativa e sanitaria.

Lungo il percorso non sono previsti punti di ristoro e la gara si svolgerà in condizione di **completa autonomia**. Sarà predisposto solo un punto idrico ove sarà possibile riempire le proprie borracce o camelbag (**non saranno distribuiti bicchieri o bottiglie**).

Le classifiche "generale", "di categoria" e "di società" verranno compilate a fine gara e rese disponibili sul sito della società fornitrice del servizio [www.icron.it](http://www.icron.it)

Sarà possibile stampare il diploma di partecipazione sempre dal sito *icron.it*.

Lungo il percorso sono previste delle postazioni fotografiche che coglieranno gli atleti durante la gara sui luoghi più suggestivi. Le fotografie verranno rese disponibili sulla pagina **facebook @TrailDelle5Querce** qualche giorno dopo l'evento.

Superato il traguardo all'atleta verrà consegnata la medaglia di finisher, successivamente potrà accedere all'area di ristoro post-gara e al ritiro pacco gara.

## **Articolo 8. Materiale Consigliato**

Con l'iscrizione, ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale consigliato elencato di seguito sgravando gli organizzatori da ogni tipo di responsabilità:

- Riserva d'acqua di minimo 1 litro (zainetto, camelbag, borracce personali)
- Riserva alimentare (barrette, gel, frutta secca ecc.)
- Fischietto
- Telefono cellulare su cui è obbligatorio aggiungere i numeri di sicurezza dell'Organizzazione **345-9748912 (Ignazio)** e **3807676215 (Vito)** Non mascherare in alcun modo il proprio numero e partire con le batterie cariche.

## **Articolo 9. Salvaguardia dell'Ambiente**

Sarà fatto obbligo ad ogni atleta di cestinare gli eventuali rifiuti entro gli appositi contenitori previsti nelle aree ristoro.

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque venga sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dal regolamento comunale.

## **Articolo 10. Sicurezza ed assistenza medica**

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e personale del soccorso in costante contatto con la zona di partenza/arrivo. Mezzi di soccorso stazioneranno in diversi punti del percorso, nonché alla partenza e all'arrivo, dove sarà presente il medico rianimatore e un PMA (posto medico avanzato).

Ogni corridore che si trovasse in caso di bisogno potrà fare appello al soccorso:

- Chiamando i numeri di sicurezza come all'articolo 8 del presente regolamento;
- Presentandosi al personale volontario disposto sul percorso che allarterà le squadre di soccorso.

Ogni corridore potrà prestare assistenza minima a chi ne avesse bisogno durante la gara ma senza muovere persone con sospetti di fratture e chiamare il soccorso.

Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti nei punti critici del percorso al fine di garantire un tempestivo intervento. Il personale medico/sanitario potrà a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale, in caso di accertate condizioni di salute non compatibili con la manifestazione.

## Articolo 11. Premiazioni individuali

Saranno premiati i **primi 3 uomini e le prime 3 donne** arrivate al traguardo (i premi non sono cumulabili con quelli della rispettiva categoria).

Saranno premiati i **primi 5 classificati delle categorie FIDAL** e tra questi saranno inglobati anche i possessori di **RunCard** in base alla loro fascia d'età.

## Articolo 12. Premi di società

Saranno premiate le prime **5 società classificate**, unificate m/f in base al numero degli atleti/e giunti/e al traguardo.

## Articolo 13. Responsabilità

**Il singolo atleta o il legale rappresentante di ciascuna società nel formalizzare l'iscrizione alla gara dichiara di conoscere ed accettare il presente regolamento e di esonerare gli organizzatori da ogni responsabilità sia civile che penale per danni a persone e/o cose che potranno derivare a se stessi o alle persone indicate all'atto dell'iscrizione o che possono essere da loro causati durante lo svolgimento della manifestazione.**

Il singolo atleta o il legale rappresentante di ciascuna società nel formalizzare l'iscrizione alla gara attesta inoltre che i dati comunicati alla società organizzatrice sono veritieri.

## Articolo 14. Diritti

Con l'iscrizione al XII^ *Trail delle 5 querce*, l'atleta autorizza espressamente gli organizzatori ed i media loro partner all'acquisizione del diritto di utilizzare le immagini fisse ed in movimento sulle quali potrà apparire per il tempo massimo previsto dalle leggi.

Con l'iscrizione al XII^ *Trail delle 5 querce*, ai sensi del D. Lgs. N. 196 del 30/06/2003, l'atleta acconsente espressamente a che l'organizzazione raccolga, utilizzi e/o diffonda i dati personali dichiarati al fine di formare l'elenco dei partecipanti alla gara, di redigere le classifiche ufficiali e, in genere, per tutte le operazioni connesse alla partecipazione alla gara, nonché per finalità promozionali, informative e per l'invio di materiale redazionale.

## Articolo 15. Varie

### RECLAMI

Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I.

### AVVERTENZE FINALI

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara, dopo averne dato comunicazione e ottenuto approvazione dalla FIDAL. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del G.G.G..

Il Gruppo Giudici di Gara potrà squalificare gli atleti che non transiteranno dai punti di rilevamento dislocati sul percorso.

L'Organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti e dei volontari.

## Articolo 16. Organizzazione e contatti

Per ulteriori informazioni consultare il sito [www.traildelle5querce.it](http://www.traildelle5querce.it) oppure inviare una e-mail all'indirizzo: [info.gravinafestinalente@gmail.com](mailto:info.gravinafestinalente@gmail.com).