

Art.1 ORGANIZZAZIONE L'Associazione Sportiva Dilettantistica "A.S.D. SENTIERI DEL LIMBARA" con il Patrocinio del Comune di Berchidda, in collaborazione con il Comitato Provinciale ACSI Sardegna Est, il c.r. Fidal Sardegna, la Pro Loco di Berchidda e l'agenzia Fo.Re.STAS, organizza nella giornata di Sabato 3 Novembre 2018 la quarta edizione del Trail Le Vie del Carbone, gara di trail running in regime di semi-autosufficienza idrico alimentare, sulle distanze di 36 Km (trail) e 17 Km (short trail). Contestualmente si terrà un trekking di 8 Km circa. La manifestazione si svolgerà lungo i sentieri che si snodano dal centro della cittadina di Berchidda ai boschi del monte Limbara versante sud e viceversa, percorrendo diversi tratti dei vecchi camminamenti utilizzati dai carbonai ed attraversando i luoghi più caratteristici della zona.

Art.2 - ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO L'iscrizione ad una delle gare e camminate inserite nella manifestazione denominata "Trail le Vie del Carbone", comporta da parte dei partecipanti iscritti l'accettazione, in tutte le sue parti e senza riserve, del presente regolamento. Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare questo 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 prima, durante o dopo la manifestazione che si svolgerà in conformità al presente regolamento, alle sue eventuali modifiche ed agli avvisi che saranno prontamente comunicati a tutti i partecipanti.

Art.3 INFORMAZIONI GENERALI E PROGRAMMA Il Trail le Vie del Carbone è una corsa a piedi lungo sentieri ed una camminata non competitiva. Il nome deriva dal riproporre lungo il percorso diversi tratti di vecchi camminamenti utilizzati dai carbonai all'epoca della deforestazione di questo versante della montagna.

In questo paesaggio unico, vario e ricco di emozioni, si snodano i percorsi proposti per le due corse competitive e la camminata non competitiva dedicata agli accompagnatori:

TRAIL 36 Km con 1700 D+ (Tempo limite 7 ore)

SHORT TRAIL 17 km con 700 D+ (Tempo limite 4 ore)

CAMMINATA 8 km

PROGRAMMA

Venerdì 02 Novembre 2018

Ore 16:00-20:30 Open expo area c/o Sala Ricevimenti Hotel Nuovo Limbara

Ore 16:30 Test-Shoes by Hoka One One con Fabrizio Baralla c/o Pista ciclabile "Poju Piredda"

Ore 16:00-20:30 RegISTRAZIONI e ritiro pacchi gara c/o Sala Ricevimenti Hotel Nuovo Limbara

Ore 18:30-19:30 Conferenza stampa e Briefing tecnico (atleti e responsabili sicurezza)

Sabato 03 Novembre 2018

Ore 06:30-16:30 Open expo area c/o Sala Ricevimenti Hotel Nuovo Limbara

Ore 06:30-09:00 RegISTRAZIONI e ritiro pacchi gara c/o Sala Ricevimenti Hotel Nuovo Limbara

Ore 07:30 Start TRAIL 36K c/o Parco della Musica

Ore 08:30 Start TRAIL 16K c/o Parco della Musica

Ore 09:30 Start TREKKING 7k c/o Parco della Musica

Ore 14:30 Pranzo Berchiddese c/o Sala Ricevimenti Hotel Nuovo Limbara

Ore 16:00 Premiazioni c/o Sala Ricevimenti Hotel Nuovo Limbara

Art.4 CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE La manifestazione principale è una corsa podistica competitiva individuale di trail running sulla distanza di 36 km (TRAIL) e di 17 km (SHORT TRAIL) in regime di semi-autosufficienza idrico alimentare. Lungo il percorso saranno localizzati punti di ristoro (3 per il TRAIL, 1 per lo SHORT TRAIL) per l'approvvigionamento di bevande e/o cibo. È obbligo di ogni concorrente consumare quanto necessario al ripristino delle proprie energie all'interno del punto di ristoro. Ogni concorrente dovrà dotarsi di borracce, zaino idrico, integratori personali, ecc., che potrà rabboccare e consumare lungo il tracciato a patto di non gettare alcun rifiuto lungo lo stesso pena l'immediata squalifica. Durante la corsa è proibito farsi accompagnare e/o assistere da persone diverse da quelle regolarmente iscritte. L'assistenza personale è solamente ammessa nei punti di ristoro ufficiali della manifestazione. Questo tipo di corsa si svolge in condizioni talvolta difficili con passaggi su tratti fangosi, pietraie e di sottobosco dove si possono trovare svariate situazioni climatiche (vento, caldo, freddo, pioggia). Una forte capacità dell'autogestione personale, supportata da un accurato allenamento sono gli elementi principali per la propria riuscita della corsa. Requisito indispensabile per la partecipazione alle corse competitive TRAIL e SHORT TRAIL è il possesso del **certificato medico sportivo per la pratica dell'attività agonistica dell'atletica leggera in corso di validità alla data del 03 Novembre 2018**. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche, in qualsiasi disciplina sportiva, per uso di sostanze dopanti.

Requisito indispensabile per la partecipazione alla camminata non competitiva è, invece, il possesso del **certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in corso di validità alla data del 03 Novembre 2018.**

Art.5 ISCRIZIONE TRAIL E SHORT TRAIL Le gare competitive TRAIL e SHORT TRAIL sono aperte a tutti coloro che abbiano compiuto i 18 anni di età, tesserati FIDAL e non, in possesso di certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva agonistica dell'atletica leggera in corso di validità al 03 novembre 2018. Per chi non fosse iscritto ad un'associazione affiliata FIDAL è possibile il rilascio di una tessera ACSI-SENTIERI DEL LIMBARA al prezzo di Euro 5,00 contattando prima dell'iscrizione la società organizzatrice all'indirizzo mail sentieridellimbara@gmail.com, oppure telefonicamente al 335.1989153. La quota di iscrizione per ogni atleta è di € 40,00 per il TRAIL di 36 Km, di € 30,00 per lo SHORT TRAIL di 17 Km.

Le iscrizioni alle corse competitive chiudono alle ore 24,00 di venerdì 19 Ottobre 2018.

Il pagamento della quota di iscrizione dà diritto a: Assicurazione RCT - Assistenza medica - Pettorale di gara - Servizio di cronometraggio - Punti di ristoro lungo il percorso e Ristoro post gara - Pacco Gara – Medaglia di Finisher (solo per i partecipanti al TRAIL 36K) – pranzo tipico Berchidese. Il pagamento della quota di iscrizione, unitamente alla compilazione del modulo di iscrizione ed alla facilitazione della copia del certificato medico, dovrà avvenire secondo una delle seguenti modalità:

- 1) online tramite il sito www.aittora.it
- 2) presso gli esercizi commerciali convenzionati dislocati sul territorio.

Art.6 ISCRIZIONE CAMMINATA/ESCURSIONE NON COMPETITIVA La camminata non competitiva è aperta a tutti coloro che abbiano compiuto i 18 anni di età in possesso di certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica in corso di validità al 03 novembre 2018. Per i minori di 18 anni, sempre in possesso del suddetto certificato, è necessaria una dichiarazione liberatoria dei genitori, mentre tutti i minori di 16 anni, oltre ad essere in possesso anch'essi del certificato in corso di validità, dovranno necessariamente essere accompagnati da un genitore/tutore di maggiore età. Non è consentita la partecipazione ai minori di anni 14. Tutti i partecipanti riceveranno con l'iscrizione la tessera ACSI-SENTIERI DEL LIMBARA valida fino al 31/12/2018. La quota di iscrizione per ogni partecipante è di € 20,00.

Le iscrizioni alla camminata non competitiva chiudono alle ore 24,00 di venerdì 19 Ottobre 2018.

Il pagamento della quota di iscrizione dà diritto a: Tesseramento ACSI e Assicurazione RCT – Pranzo tipico Berchidese (non è previsto invece l'accesso all'area Ristoro Post-Gara per i partecipanti alla camminata non competitiva). Il pagamento della quota di iscrizione, unitamente alla compilazione del modulo di iscrizione ed alla facilitazione della copia del certificato medico, dovrà avvenire secondo una delle seguenti modalità:

- 1) contattando l'organizzatore all'indirizzo www.sentieridellimbara@gmail.it
- 2) presso gli esercizi commerciali convenzionati dislocati sul territorio.

Art.7 CONSEGNA PETTORALI e ACCREDITI CAMMINATA NON COMPETITIVA. Presentarsi muniti di un documento di riconoscimento, del modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte e del certificato medico agonistico e non per la camminata. La consegna dei pettorali/pacchi gara e ticket per la camminata, avverrà Venerdì 2 novembre dalle ore 16.00 alle ore 20.30 presso la sala cerimonie dell'Hotel Nuovo Limbara e Sabato 5 novembre dalle ore 6.30 alle ore 7.00 (ore 8.00 per SHORT TRAIL, ore 09:00 per la CAMMINATA) sempre presso la stessa location. Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa in quanto lasciarsi passare della manifestazione. I partecipanti nel rispetto dell'organizzazione e norme di sicurezza, sono pregati di avvisare del proprio eventuale ritiro ai punti di controllo od al centro direzione gara ubicato presso la zona di partenza/arrivo.

Art.8 PERCORSO DI GARA I percorsi sono tracciati tramite nastri e frecce segnaletiche in modo chiaro ed inequivocabile. Non esistono tratti con difficoltà alpinistiche o attrezzati. In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno presentati al briefing tecnico che si terrà Venerdì 2 Novembre alle ore 18:30, ed in ultima analisi durante il briefing pre-gara Sabato 3 Novembre in prossimità dell'area di partenza. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato. L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente. Mappe dei vari tracciati di gara ed altimetrie sono consultabili alla fine del presente regolamento oppure consultando l'evento Facebook "Le Vie del Carbone" o alla pagina "ASD Sentieri del Limbara".

Art.9 SICUREZZA E CONTROLLO Durante tutta la gara e lungo il percorso saranno presenti controlli per la spunta dei partecipanti transitati, in contemporanea sarà attivo un servizio radio/telefonico con la centrale del centro controllo gara. Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti nei punti strategici del percorso al fine di garantire un tempestivo intervento. A seconda del punto del percorso in cui si trovi il concorrente che necessita aiuto, i tempi di intervento potrebbero variare notevolmente. L'intervento di mezzi e persone al di fuori dei punti di soccorso deve essere richiesto solo esclusivamente per giustificato motivo (fratture, distorsione grave, lesioni ...) in caso contrario è fatto obbligo di raggiungere il punto di soccorso più vicino. Il personale medico/sanitario potrà a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso.

Art.10 AMBIENTE La corsa si svolge all'interno di un'area verde per buona parte gestita dall'Ente Foreste della Regione Sardegna. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, danneggiare la flora o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà immediatamente squalificato dalla gara.

Art.11 MODIFICHE DEL PERCORSO O ANNULLAMENTO DELLA GARA L'organizzazione si riserva il diritto di modificare, per cause di forza maggiore, in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei punti di soccorso e di ristoro, senza preavviso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (freddo, pioggia, neve, forte rischio di temporali o altro), la partenza può essere posticipata o annullata, la gara può essere interrotta, oppure il percorso può essere modificato (ridotto o addirittura allungato) per salvaguardare la sicurezza di atleti e volontari. In caso di cattive condizioni meteorologiche, e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso, di modificarne il tempo massimo di percorrenza o di annullarne la partenza.

Art.12 RIMBORSI L'atleta già iscritto, ma infortunato prima della partenza della gara avrà diritto a un rimborso del 50% della quota di iscrizione fornendo adeguata documentazione medica. In caso di annullamento, invece, non è previsto alcun rimborso.

Art.13 SQUALIFICHE E PENALITA' È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni: pettorale portato in modo non conforme - scambio di pettorale - 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 - utilizzo di mezzi di trasporto in gara - rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso - doping o rifiuto di sottoporsi all'eventuale relativo controllo - uso di assistenza personale fuori dai luoghi autorizzati - mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare.

Art.14 TEMPO MASSIMO Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 7 ore per i partecipanti al TRAIL 36 Km 1700 D+ e di 4 ore per i partecipanti allo SHORT TRAIL 17Km 700 D+. È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza. Allo stesso modo, questi chiuderà ufficialmente la gara nel rispetto dei tempi limite indicati, ritirando il pettorale ed assistendo gli atleti finiti fuori tempo massimo.

Art.15 RISTORI La gara è in regime di semi-autosufficienza. Sono previsti 3 ristori lungo il percorso di TRAIL 36 Km disposti orientativamente al Km 7,5 (IDRICO), al Km 19 (IDRICO-SALINO-SOLIDO) ed al Km 25 (IDRICO-SALINO) lungo il percorso, inoltre, vi sono alcune sorgenti in cui i concorrenti autonomamente potranno rifornirsi. E' previsto un ristoro lungo il percorso dello SHORT TRAIL 16 Km disposto orientativamente al Km 8,5 (IDRICO-SALINO). Ogni atleta dovrà consumare il ristoro all'interno dell'area appositamente preposta e gettare eventuali rifiuti nei contenitori ivi presenti. E' consentito rabboccare borracce o zaini idrici tramite gli appositi boccali messi a disposizione dall'organizzazione. All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro (IDRICO-SOLIDO).

Art.16 MATERIALE OBBLIGATORIO

TRAIL 34 Km 1700D+

- scarpe da trail running
- fischiello
- telo termico
- benda elastica
- acqua 1 litro
- riserva alimentare
- telefono
- giacca antivento e/o impermeabile

SHORT TRAIL 16 Km 700 D+

- scarpe da trail running
- fischiello
- telefono
- benda elastica
- acqua 1/2 litro
- telo termico (consigliato)
- riserva alimentare (consigliata)
- giacca antivento e/o impermeabile (consigliata)

Art.17 ASSICURAZIONE L'organizzazione non risponde dei danni a cose o persone derivanti da condotta dei partecipanti in violazione delle norme generali Coni, dello statuto della associazione organizzatrice e dei regolamenti interni e tecnici.

Art.18 PREMI Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in natura differenziati a seconda della gara in questo modo:

TRAIL 36KM: Primi 3 assoluti M/F e primi 3 di ogni categoria M/F (faranno riferimento le categorie di età)

TRAIL 17K: Primi 5 assoluti M/F

La quantità dei premi potrebbe subire variazioni in positivo in base alla disponibilità dell'organizzazione.

Art.19 RECLAMI Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che di volta in volta seguono l'affissione dei risultati provvisori.

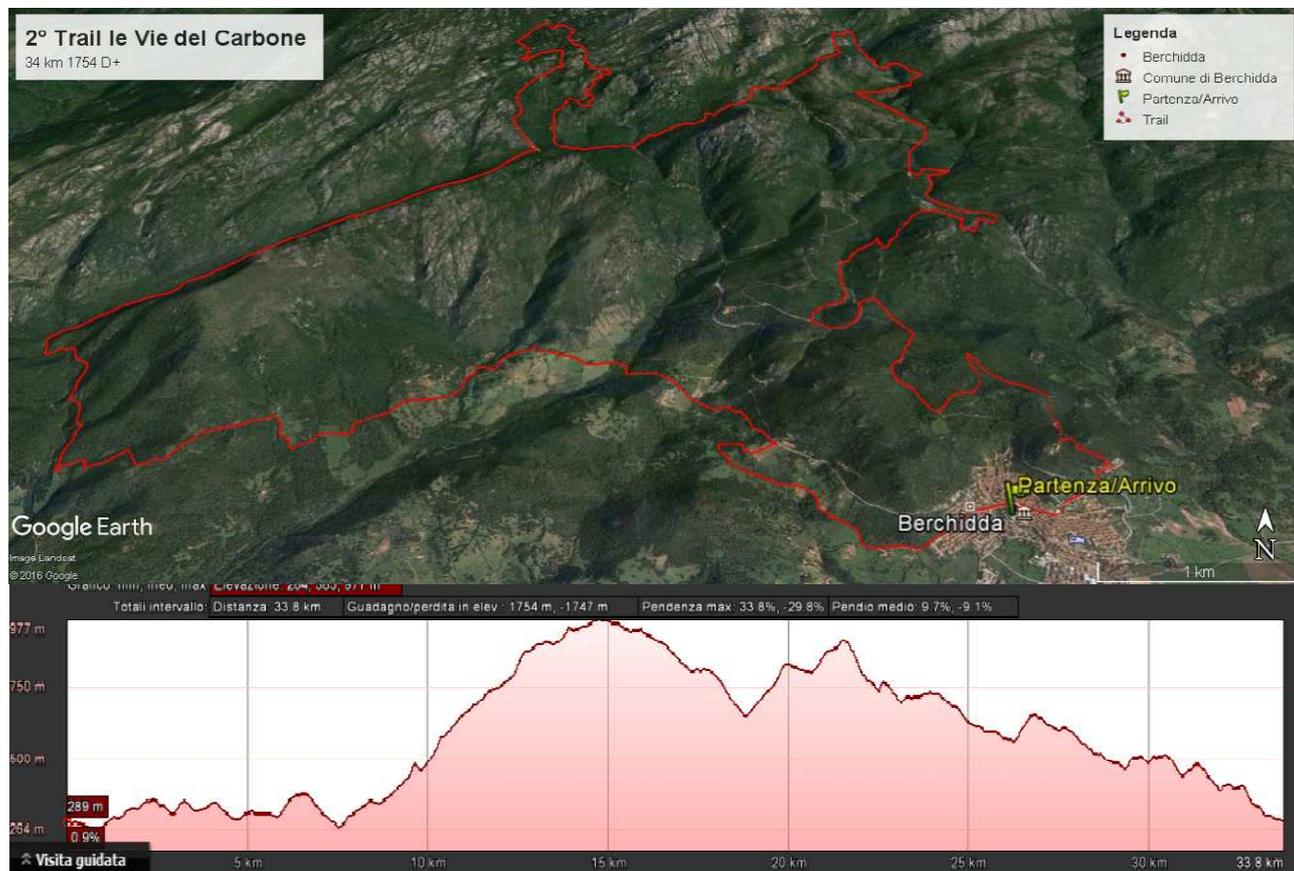
Art.20 TUTELA DELLA PRIVACY (Regolamento UE 2016/679) il partecipante dichiara di aver ricevuto e compreso la seguente informativa ai sensi degli artt. 13 e 14 del GDPR - Regolamento UE 2016/679:

I dati personali degli iscritti alla manifestazione sono trattati in conformità del GDPR - Regolamento UE 2016/679, essi sono raccolti al momento dell'iscrizione e sono forniti direttamente dagli interessati; il mancato conferimento dei dati personali comporta l'impossibilità di accettare l'iscrizione stessa; i dati sono trattati in forma cartacea ed informatica dagli organizzatori per tutti gli adempimenti connessi all'organizzazione dell'evento, compresa la comunicazione dei medesimi alla ASD Sentieri del Limbara per la stesura delle varie classiche al fine di fornire agli utenti informazioni sui partecipanti e sui risultati della manifestazione; gli stessi dati possono essere comunicati a dipendenti, collaboratori, ditte e/o società impegnate nell'organizzazione dell'evento; in relazione agli eventuali dati sensibili forniti al momento dell'iscrizione, i partecipanti dichiarano espressamente il loro consenso per il trattamento di detti dati; non è prevista la comunicazione, diffusione, trasmissione dei dati sensibili. Il partecipante dichiara altresì di aver preso atto dell'informativa di cui sopra ed autorizza il trattamento e la comunicazione dei suoi dati personali per le finalità connesse alla realizzazione della manifestazione e per la eventuale pubblicazione dei risultati della gara, ed esprime il consenso ai trattamenti specificati nell'informativa, autorizzando l'invio di materiale informativo relativo a successive manifestazioni o varie iniziative proposte dagli organizzatori.

Art.21 DIRITTI DI IMMAGINE Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione alle competizioni del Trail Le Vie del Carbone.

Art.22 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa e/o camminata non competitiva, 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 sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Qualora non già in possesso, si consiglia vivamente la stipula di una assicurazione integrativa sportiva tipo Multisport.

Art. 24 PERCORSI DI GARA





CONTATTI

Email: sentieridellimbara@gmail.com

Tel: 335.1989153 (Francesco)

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