



# REGOLAMENTO

16 LUGLIO 2016 LILLIANES (AO)

## INFORMAZIONI GENERALI

Il trail 5 colli è una corsa a piedi lungo i sentieri delle suggestive montagne dei comuni di Lillianes, Fontainemore, Perloz, Pont- Saint- Martin e Settimo Vittone.

La gara Lunga è di circa 45 km e 3700 metri di dislivello positivo mentre quella corta è di circa 18 km e 1700 metri di dislivello positivo.

## REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per la partecipazione è necessaria esperienza di montagna, assenza di vertigini, buon allenamento e abbigliamento adeguato.

## ISCRIZIONE

[www.wedosport.net](http://www.wedosport.net)

Possono iscriversi gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica valido almeno fino al 16 luglio 2016 (da esibire al momento del ritiro del pettorale).

Al momento delle iscrizioni saranno richiesti i seguenti dati:

Nome e Cognome

Numero di cellulare

E-mail

Eventuale nome del gruppo Sportivo

Certificato medico sportivo in corso di validità

GARA LUNGA (iscrizione euro 35 entro domenica 26 giugno, euro 40 dal 27 giugno al 14 luglio compreso)

GARA CORTA (iscrizione euro 20 entro domenica 26 giugno, euro 25 dal 27 giugno al 14 luglio compreso)

Il concorrente viene ritenuto iscritto solo ed esclusivamente dopo aver effettuato il pagamento dell'intera quota di iscrizione.

Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento dei 600 iscritti.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara

- assistenza e ristori lungo il percorso

- pacco gara

- pasto post gara presso l'Etoile du Berger in località Sassa

## **ANNULLAMENTO**

In caso di impossibilità a partecipare, l'annullamento deve essere comunicato entro il 30 giugno via e-mail a trail5colli@yahoo.it

Verrà restituito il 50% della quota.

Il rimborso della quota sarà effettuato entro il 31 agosto 2016 previa comunicazione delle modalità di pagamento.

Non è consentito lo scambio o la cessione del pettorale.

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

## **RITIRO PETTORALE E PACCO GARA**

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno il 15 luglio presso il Municipio di Lillianes dalle ore 10:00 alle ore 12:00 o il giorno della gara dalle ore 5:00 per il percorso lungo, dalle ore 7:00 per il percorso corto.

Per il ritiro del pettorale di gara è obbligatorio:

esibire un documento di identità valido

mostrare tutto il materiale obbligatorio

Certificato medico sportivo in corso di validità

## **MATERIALE OBBLIGATORIO**

È obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

Riserva idrica (minimo 0,5 litri)

Riserva alimentare

pettorale di gara ben visibile durante tutta la durata della corsa

fischietto

Telo termico di sopravvivenza

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

giacca a vento impermeabile con cappuccio adatta a sopportare condizioni avverse in quota (materiale consigliato Goretex o similare, colonna d'acqua min. 10.000mm e traspirante)

maglia a maniche lunghe

pantaloni lunghi o che coprano almeno il ginocchio

cappello o bandana

guanti

tazza, bicchiere o borraccia (nessun bicchiere ai ristori)

calzature adeguate (scarpe categoria A5)

(E' consentito l'utilizzo dei bastoncini)

Il materiale obbligatorio potrà essere indossato o riposto all'interno dello zainetto di gara.

Il controllo del materiale obbligatorio sarà effettuato al ritiro del pettorale. Il pettorale di gara non sarà consegnato a chi non mostrerà agli addetti tutto il materiale obbligatorio. Sono previsti inoltre controlli a sorpresa lungo il tracciato.

### **TEMPO MASSIMO, CANCELLI ORARI E RITIRI**

È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente di entrambe le gare, in modo che eventuali infortunati non rimangano senza assistenza.

È istituito un solo cancello orario per la gara lunga:

#### **Ore 14:30 fontane del Truc**

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa.

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo.

### **RISTORI**

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta di liquidi.

Per il percorso lungo sono previsti 4 punti acqua (Sassa, Coda, Mombarone e Suc) e 2 punti vita (Gouillas e Truc), mentre per il percorso corto sono previsti 1 punto acqua (Sassa) e 1 punto vita (Truc).

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

I cibi e le bevande del ristoro dovranno essere consumati solo sul posto; i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.

### **ASSISTENZA IN GARA**

L'assistenza agli atleti da parte dei familiari o dei team è possibile soltanto nei punti di ristoro e acqua.

È vietato l'accompagnamento in gara.

### **PARTENZA**

Gara lunga: briefing ore 5:45, partenza ore 6:00

Gara corta: briefing ore 8:45, partenza ore 9:00

## **PERCORSO E TRACCIATO**

Il percorso di entrambe le gare sarà contraddistinto da un bollino riportante il logo della competizione.

### **Il tracciato della 45 km:**

**PARTENZA** Fey, Le Tournoun, Creuvà, Fey, La Barbiat, Le Mattet, Santa Margherita, La Sassaz Dessous (Etoile du Berger), Le Crest, Ponte Bouro, Coumarial, Cona, Creux, Gouillas, Serrafredda, Goudin, **COLLE SELLA**, rifugio Coda, **COLLE CARISE**, Mont Roux, **COLLE LACE**, rifugio Mombarone, Lago Mombarone, Test, Balmenegre, Bechera, **COLLE GIASSIT**, Giassit, Truc, Panteyon, Liet, **COLLE LIET**, Punta Cressa, Bec di Nona, La Ciarma, Concaby, Fabiole, Chavallé, Suc, Bonne heures, Verney, Revers, Le Pines, **ARRIVO** La Sassaz Dessous (Etoile du Berger).

### **Il tracciato della 18 km:**

**PARTENZA** Fey, Le Tournoun, Creuvà, Fey, La Barbiat, Le Mattet, Santa Margherita, La Sassaz Dessous (Etoile du Berger), La Quievaz, Le Praz de Bosc, La Valessaz, **COLLE PORTOLA**, **COLLE CARISE**, Mont Roux, **COLLE LACE**, **COLLE GIASSIT**, Giassit, Truc, Panteyon, La Stoubaz, Revers, Le Pines **ARRIVO** La Sassaz Dessous (Etoile du Berger).

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno comunicati sul sito della gara o, al più tardi, subito prima della partenza.

I chilometri non sono segnati. 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.

## **SICUREZZA E CONTROLLO**

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base.

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e potranno controllare il materiale obbligatorio. Chiunque rifiuterà di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

## **AMBIENTE**

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, evitando in particolare di disperdere rifiuti. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

## **METEO**

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. 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, dei volontari o dei soccorritori.

## **SQUALIFICHE E PENALITA'**

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, 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
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale sanitario sul percorso
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio

È prevista una penalizzazione di 30 minuti per le seguenti infrazioni:

- mancanza fischietto, maglia a maniche lunghe, pantaloni al ginocchio, cappello o bandana, guanti, bicchiere o borraccia, mancata esposizione del pettorale di gara.

La penalizzazione sarà applicata immediatamente, nel punto dove sarà accertata l'eventuale infrazione.

## **PREMI**

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi ai primi 5 uomini e alle prime 5 donne oltre che ai primi di ogni categoria

## **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 al trail 5 colli.

## **DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'**

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 sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

## **RECLAMI**

Tutti i reclami dovranno essere formulati in forma scritta, depositati all'ufficio gare con una cauzione di 100 euro (non restituibili se il reclamo non sarà accettato), entro il tempo massimo di due ore dall'arrivo dell'atleta interessato.

**Per ulteriori informazioni sulla gara contattare:**

**[trail5colli@yahoo.it](mailto:trail5colli@yahoo.it)**

**Leo 3464009422 / Federico 3488741897**