



REGOLAMENTO MANIFESTAZIONE

SPORTIVA "TRAIL DELLE 5 VETTE"

20 OTTOBRE 2019

KM 32 D+ 1.550M - KM 16 D+ 800 M

1 - INFORMAZIONI GENERALI

IL TRAIL DELLE 5 VETTE e IL MINI TRAIL DELLE 5 VETTE sono organizzati dall' A.S.D. US Acli di Cavagnano con il patrocinio della Comunità Montana del Piambello e del Comune di Cuasso al Monte.

Le gare sono due:

TRAIL DELLE 5 VETTE (T5V) 32 Km con 1.550 D+

- è prova valida per il Circuito Trail Prealpi Varesine 2019.

MINI TRAIL DELLE 5 VETTE (mT5V) 16 Km con 800 D+

- camminata competitiva.

2 - PREMI Non sono previsti premi in denaro.

Sono assegnati premi in natura/accessori tecnici/abbigliamento tecnico/coppe.

A fine gara verranno redatte le classifiche con i tempi di arrivo e pubblicate sulla pagina Facebook **Trail delle 5 vette** e sul sito **www.wedosport.net**

Le uniche categorie sono "uomini" e "donne".

Verranno premiati:

- I primi 5 uomini e le prime 3 donne assoluti dei due Trail (a prescindere da qualunque tipo di tesseramento);

- Il più giovane e il più anziano trailer assoluti (uomo e donna) iscritti nelle due gare;

- L'Associazione Sportiva maggiormente rappresentata nel Trail Lungo (T5V);

- L'Associazione Sportiva maggiormente rappresentata nel Trail Corto (mT5V).

3 - PERCORSO I percorsi, che riportiamo di seguito, sono così classificati:

"T5V": Itinerario che si svolge quasi sempre su sentieri oppure su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie) con segnalazioni. Si sviluppa, a volte, su terreni aperti ma non difficoltosi. Può svolgersi su pendii ripidi."

"m T5V": Itinerario che si svolge quasi sempre su sentieri oppure su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie) con segnalazioni. Si sviluppa, a volte, su terreni aperti ma non difficoltosi. Può svolgersi su pendii ripidi."

Nelle due gare non ci sono tratti con difficoltà alpinistiche.

Il percorso del "T5V" attraversa il territorio del Comune di Cuasso al Monte ed in piccola parte del comune di Bisuschio e più precisamente:

- Cavagnano – campo Sportivo -> laghetto
- Cuasso al Monte – pistino -> bozzonaccio

- Villaggio Siba – castellaccio -> cava -> san Salvatore
- Borgnana – casamora -> toboga
- Cuasso al Monte – bella vista bassa -> punta paradiso -> monte Derta -> alpe Boscaccio -> sas di bol
- Imborgnana – monte Piambello -> fortificazioni -> val de' Corni
- Alpe Tedesco – monte Poncione -> Ravasina
- Pogliana (comune di Bisuschio) – acquedotto -> mater alti
- Cavagnano - fiume Cavallizza -> centro storico -> arrivo campo sportivo

CARATTERISTICHE TECNICHE: asfalto 3 % - sterrato 11 % - sentieri 86 %. per un totale di 32 km e un dislivello positivo di 1.550 metri.

Il percorso della gara “mT5V” attraversa il territorio del Comune di Cuasso al Monte, più precisamente:

per un totale di 16 km e un dislivello positivo di 800 metri.

In entrambi i Trail i chilometri non sono segnati. A tal proposito si consiglia di studiare bene la descrizione del percorso fornito dall'Organizzazione e comunicato via mail al momento della conferma d'iscrizione.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato da segni di vernice biodegradabile di colore arancione (2 tondini sovrapposti in verticale o orizzontale o frecce), fettucce o bandierine. Eventuali segni di colori diversi devono essere trascurati in quanto indicano percorsi estranei al Lago Maggiore International Trail. Nel caso in cui non si incontrino per una distanza di 300 metri circa i predetti segni si deve ritornare indietro fino a sincerarsi di essere sul percorso corretto.

L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dalla gara, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

4 - ISCRIZIONI

Potranno iscriversi al **Trail delle cinque vette (T5V)** tutti gli atleti che hanno compiuto il 18° anno di età.

Potranno iscriversi al **mini Trail delle cinque vette (mT5V)** tutti gli atleti che hanno compiuto il 16° anno di età.

Le iscrizioni apriranno il 01/07/2019 e chiuderanno alle ore 08:30 del giorno 20/10/2019 (o al raggiungimento di nr. 500 concorrenti totali).

L'iscrizione è personale e definitiva, è valida esclusivamente per la gara scelta, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi. La chiusura delle iscrizioni sarà comunicata sulla pagina Facebook **Trail delle cinque VETTE** e da quel momento non saranno più accettate ulteriori iscrizioni. Sulla stessa pagina sarà altresì pubblicato l'elenco iscritti mantenuto in costante aggiornamento. Per iscriversi al T5V è necessario:

- per T5V il certificato medico di idoneità alla attività sportiva agonistica;
- per mT5V il certificato medico di idoneità alla attività sportiva agonistica.

Indipendentemente dal certificato medico, l'organizzazione invita i partecipanti a valutare adeguatamente i percorsi e le proprie condizioni atletiche in rapporto al percorso prescelto.

5 - QUOTE D'ISCRIZIONE Il costo per l'iscrizione al Trail delle cinque vette (tutte le distanze) è:

- € 20 dal 01 Luglio 2019 al 30 settembre 2019 (ON-LINE)

- € 25 dal 01 Ottobre 2019 al 18 ottobre 2019 (ON-LINE)

- € 30 dal 19 Ottobre 2019 al 20 ottobre 2019 (IN LOCO) fino alle ore 08:30...fino ad esaurimento pettorali).

Nella quota di iscrizione sono compresi i seguenti servizi:

- buono pasto post gara da usufruire presso il Campo Sportivo di Cavagnano (piatto pasta + contorno/dolce + acqua)
- pacco gara contenente maglietta evento + omaggi dell' Associazione organizzatrice e prodotti degli Sponsors
- ristori presenti lungo il percorso
- servizio cronometraggio
- assistenza sanitaria
- deposito borse presso campo sportivo (solo nella giornata di domenica)
- docce + spogliatoio

Attenzione Nota Bene : In caso di mancata partecipazione alla gara, a seguito di imprevisti personali da parte dell'Atleta, la quota di iscrizione verrà riconosciuta TOTALMENTE per la partecipazione nell'edizione anno 2020, previa comunicazione scritta da far pervenire all'indirizzo email : usaclicavagnano@gmail.com entro e non oltre le ore 24:00 del 15 ottobre 2019.

6 - MODALITA' DI D'ISCRIZIONE

WEB:

- COLLEGANDOSI AL SITO INTERNET www.wedosport.net e seguendo le istruzioni fornite.

L'iscrizione sarà valida pubblicando il nominativo nell'elenco iscritti solo dopo aver accertato la regolarità dell'iscrizione.

7 - CAMBIO DI GARA Nel caso in cui un atleta regolarmente iscritto, per ragioni eccezionali, abbia necessità di cambiare gara, la procedura da seguire è la seguente: - l'Atleta deve presentare all'Organizzazione, via email.

8 - CERTIFICAZIONE MEDICA Per procedere al ritiro pettorale è obbligatorio consegnare una fotocopia del certificato medico sportivo per l'attività agonistica o per idoneità alla attività sportiva previsto al precedente punto 5 con scadenza non antecedente alla data della gara, nonché un documento di riconoscimento in corso di validità. Il certificato deve essere consegnato esclusivamente all'atto del ritiro pettorale e non deve essere spedito all'organizzazione via e-mail, fax o posta. Non è necessario e tanto meno sufficiente presentare la tessera FIDAL o di altra Federazione o Ente di Promozione Sportiva. Non è consentita la partecipazione al "T5V" e "mT5V" a chi non fornirà fotocopia del certificato medico sportivo per l'attività agonistica.

Per gli Atleti stranieri è valido il corrispondente certificato emesso nel paese di origine.

9 - RITIRO PETTORALE E PACCO GARA Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso il "Campo sportivo di Cavagnano" sabato 19 OTTOBRE 2019 dalle 15.00 alle 19.00 e domenica 20 OTTOBRE 2019 dalle 07.00 alle 08.45

10 – PARTENZA I concorrenti dovranno presentarsi per la punzonatura dei pettorali presso lo stand dei cronometristi, allestito in prossimità della linea di partenza entro le ore:

- 09:15 per T5V (partenza ore 9:30)
- 9:45 per mT5V (partenza ore 10:00).

11 - ASSISTENZA GARA E SICUREZZA L'assistenza e la sicurezza è approntata e gestita dagli organizzatori, in collaborazione con:

- Protezione civile di Cuasso al Monte

- ValceresioBike
- Proloco Cuasso
- Sabor da Terra
- Pro Loco Cuasso

In zona arrivo sarà presente un'ambulanza. Si richiede capacità di orientarsi e di sapersi gestire in montagna, anche in caso di cattive condizioni climatiche. Ogni atleta ferito o in difficoltà, può chiamare i soccorsi:

- presentandosi ad un punto di controllo ufficiale o presso gli Assistenti di percorso;
- chiamando il numero dell'organizzazione (3389301343);
- chiedendo ad un altro atleta di avvisare i soccorsi.

E' doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi. Nel caso in cui un concorrente abbia perso del tempo per soccorrere un altro concorrente ferito o in difficoltà, può richiedere alla Giuria di Gara la riduzione del tempo impiegato sulla classifica ufficiale. 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.

12 - OBBLIGHI E CONSIGLI (MATERIALE OBBLIGATORIO) E' importante sapere che in caso di necessità di soccorso, la morfologia del territorio o le condizioni meteo del momento potrebbero far aspettare i soccorsi più a lungo del previsto. La sicurezza dipenderà allora dal materiale che si avrà nello zaino o marsupio. E' obbligatorio per tutti gli atleti (T5V e mT5V) partire portando con sé il seguente materiale:

“T5V”

- telefono cellulare con registrati i numeri dell'organizzazione (3389301343)
- almeno 0,5 litri di liquidi
- pettorale di gara con numero ben visibile
- giacca antivento adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna (con riserva di obbligatorietà da parte dell'Organizzazione)
- torcia frontale (con riserva di obbligatorietà da parte dell'Organizzazione)
- riserva alimentare
- fischietto di emergenza
- bicchiere o tazza personale (consigliato) poiché nei ristori non sono previsti bicchieri di alcun genere
- cartina del percorso (copia cartacea o multimediale)

“mT5V”

- telefono cellulare con registrati i numeri dell'organizzazione (3389301343)
- almeno 0,5 litri di liquidi
- pettorale di gara con numero ben visibile
- giacca antivento adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna (con riserva di obbligatorietà da parte dell'Organizzazione)
- torcia frontale (con riserva di obbligatorietà da parte dell'Organizzazione)
- riserva alimentare
- fischietto di emergenza
- bicchiere o tazza personale (consigliato) poiché nei ristori non sono previsti bicchieri di alcun genere
- cartina del percorso (copia cartacea o multimediale)

ATTENZIONE... Prima della partenza un apposito Staff dell'Organizzazione effettuerà a campione controlli del materiale obbligatorio. Qualora il concorrente non risulti in possesso del materiale obbligatorio sarà squalificato e non potrà prendere il via.

13 - PENALITA' E SQUALIFICHE Gli addetti dell'Organizzazione presenti sul percorso sono autorizzati a verificare il rispetto del regolamento da parte dei corridori e comunicare alla giuria di corsa le infrazioni riscontrate. La giuria di corsa applica le penalità in base alla seguente tabella. Le penalità di tempo sono applicate immediatamente al termine della gara o nei giorni successivi con maggiorazione del tempo riportato sulla classifica ufficiale.

INFRAZIONE	PENALITA'
Abbandono volontario di rifiuti	squalifica
Partenza da un punto di controllo oltre l'ora limite	squalifica
Taglio di un tratto di percorso superiore a 1 km	squalifica
Mancato passaggio ad un posto di controllo	squalifica
Rifiuto a farsi controllare	squalifica
Assenza di materiale obbligatorio di sicurezza	squalifica
Imbrogli: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione o scambio di pettorale	squalifica e interdizione a vita
Insulti e minacce a volontari o addetti dell'organizzazione	squalifica e interdizione a vita
Omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà	1 ora sul tempo totale
Assistenza di accompagnatori (autorizzata solo presso i ristori)	1 ora sul tempo totale
Taglio di un tratto di percorso inferiore a 1 km	1 ora sul tempo totale
Utilizzo di bastoncini che non siano stati portati fin dall'inizio della gara	1 ora sul tempo totale
Pettorale di gara con numero non visibile	15 minuti sul tempo totale

14 - PARTENZA E ARRIVO La partenza e l'arrivo del T5V e mT5V avverrà a Cavagnano presso il campo sportivo.

15 - DEPOSITO BORSE Per gli atleti T5V e mT5V in zona partenza (già dalle ore 07:00 di domenica) sarà predisposto un servizio gratuito di deposito borse in area opportunamente segnalata. Gli atleti potranno consegnare solo borse contenenti esclusivamente gli indumenti per consentire il cambio post-gara. L'organizzazione, pur garantendo la massima cura e attenzione nel raccogliere e riconsegnare le borse, declina ogni responsabilità per eventuali smarrimenti e/o perdite.

16 - TEMPO MASSIMO Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 6 ore per T5V e 3:30 ore per mT5V. E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Per T5V saranno istituiti i seguenti "cancelli orari":

-alle ore 11:30 Monte Derta (km 10 tempo max 2,5h)

-alle ore 14:00 Alpe Tedesco (km 19,5 tempo max 5h)

Per T5V saranno, inoltre, istituiti a sorpresa (a discrezione dell'organizzazione) n° 2 (due) "rilevamenti pettorali".

Per mT5V non sarà istituito alcun "cancello orario"

Per mT5V sarà, inoltre, istituito a sorpresa (a discrezione dell'organizzazione) n° 1 "rilevamento pettorale". Gli atleti che passeranno ai cancelli oltre il tempo massimo potranno continuare consegnando il pettorale ma senza assistenza. I cancelli orari sono raggiungibili in auto e quindi sono punti dove l'atleta non in condizione di proseguire, può ritirarsi. In caso di ritiro nel corso della gara, è fatto obbligo di avvisare prima possibile il personale di gara presente lungo il percorso e consegnare il pettorale, poi si potrà continuare esclusivamente sotto la propria

responsabilità ed in autonomia completa. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del trailer, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

17 - RISTORI La gara si svolge con assistenza idrico-alimentare. I ristori saranno i seguenti:

T5V : monte Derta (9 Km) - solo liquidi, Alpe Tedesco (20 km) - liquidi, zuccheri e frutta.

mT5V: monte Derta (9 km) – solo liquidi

Gli atleti dovranno buttare negli appositi contenitori messi a disposizione presso i ristori: i rifiuti, i bicchieri, i gels, le barrette, etc.. Chiunque verrà sorpreso a gettare qualcosa al di fuori degli appositi contenitori verrà squalificato. Tutti i ristori sono raggiungibili in auto e quindi sono punti dove l'atleta non in condizione di proseguire, può ritirarsi.

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

19 - METEO La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (temporali, neve), l'Organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

20 - SPOGLIATOI E DOCCE Presso il campo sportivo di Cavagnano è disponibile uno spogliatoio munito di docce. I locali dello spogliatoio e delle docce non sono controllati, pertanto l'Organizzazione non è responsabile per eventuali furti o danni di oggetti lasciati incustoditi. E' obbligatorio lasciare i locali così come sono stati trovati, senza abbandonare rifiuti e ripulendo gli spazi, attrezzature e servizi utilizzati.

21 - ASSICURAZIONE L'Organizzazione è titolare di polizza assicurativa di responsabilità civile e a tutela dei partecipanti per tutto il periodo della prova.

22 - 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 che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Per i partecipanti minorenni tale dichiarazione viene rilasciata da un genitore o da chi ne fa le veci al momento del ritiro del pettorale e pacco gara.

23 - DICHIARAZIONE LIBERATORIA Al momento del ritiro del pettorale e pacco gara l'atleta deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità. Per i partecipanti minorenni tale dichiarazione verrà sottoscritta da un genitore o da chi ne fa le veci.

24 - 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 delle cinque vette" e al "mini Trail delle cinque vette".

25 - TUTELA DELLA PRIVACY I dati forniti saranno trattati nel rispetto delle norme previste dal D.Lgs. 30.06.2003 nr. 196 ed utilizzati esclusivamente per le finalità inerenti la gara.

26 - CRONOMETRAGGIO Il servizio Cronometraggio sarà svolto da PU-MA sport di Antonio Puricelli.

27 - RECLAMI Sono accettati solo reclami scritti entro 30 minuti dall'ora di arrivo dell'ultimo concorrente, con consegna di cauzione di €50.00.

28 - GIURIA La giuria è composta:

- dal direttore della corsa;

- dal coordinatore responsabile della sicurezza;
- dai responsabili dei posti di controllo (cancelli orari + rilevamenti pettorali) della zona in causa;
- da tutte le persone competenti designate dal presidente del comitato Organizzatore.

La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

30 – VARIAZIONI Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che ritiene opportuni per una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche agli orari, ai servizi e ai luoghi, nonché eventuale annullamento della gara e modalità dei rimborsi, saranno comunicate sulla pagina Facebook U.S. acli Cavagnano o sulla pagina Facebook dedicata: TRAIL DELLE CINQUE VETTE

Con il Patrocinio di: ASD US Acli Cavagnano, Comune di Cuasso al Monte, Comunità montana del Piambello