



# **REGOLAMENTO UNICO GTM 2020**



## **Informazioni generali**

Il GTM è una gara agonistica di corsa in natura, volta alla promozione del territorio della Provincia di Alessandria e dello sport in natura valorizzando le risorse turistiche e naturalistiche ed enogastronomiche dei Comuni di Garbagna, Dernice, Avolasca, Borghetto Borbera e Cantalupo Ligure.

Il GTM si svolge in ambiente potenzialmente ostile, in periodo caldo, e nulla ha a che vedere con le competizioni incentrate unicamente sul gesto atletico. Se infatti nell'ottica delle competizioni di atletica, condizioni ostili del meteo e del terreno sono causa di annullamento, nel nostro caso rappresentano una delle variabili, uno degli elementi imprescindibili della gara su cui i concorrenti si misurano nell'atto competitivo. I concorrenti devono rapportarsi a questo evento con l'ottica e le regole dell'escursionismo, della corsa in montagna e quelle usate per affrontare l'ambiente naturale in autonomia senza sottovalutare regole e prescrizioni dell'organizzazione, che agisce nell'interesse della massima sicurezza dei concorrenti.

La manifestazione è una gara di trail running in semi autonomia, organizzata senza scopo di lucro dall'ASD Biocorrendo Avis in collaborazione con le Associazioni Locali, gli Enti e le Persone che condividono questi valori.

La gara ha carattere competitivo, richiede l'attrezzatura descritta nel presente regolamento e si svolge in tappa unica.

## **PERCORSO**

Definizione CAI: "E" itinerario escursionistico. 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 creste e pendii ripidi. **NON CI SONO TRATTI CON DIFFICOLTA' ALPINISTICHE.**

Sul road book (disponibile sulla pagina FB della gara) sono indicati i tratti piu' impegnativi, intesi come salite e discese molto ripide o tratti di sentiero molto sconnesso.

Il GTM si svolge nel territorio dei Comuni di Garbagna, Dernice, Cantalupo Ligure, Borghetto Borbera, Avolasca con i seguenti punti di ristoro: ristoro Valle del Forno, ristoro Montebore, ristoro Barillaro, ristoro Piazza Doria, ristoro Castello di sorli, ristoro Bocca delle Vigne, ristoro Avolasca. Tutti i ristori forniranno solo liquidi ad eccezione dei ristori di Piazza Doria e Bocca delle vigne che per la gara denominata GTM (45 KM) forniranno anche alimenti.

La tipologia di fondo che si incontra è così suddivisa: 5% asfalto, 40% sterrato, 55% sentiero.

## **TRACCIATURA E PERCORSO**

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato con vernice di colore ROSSO, bandierine sempre di colore rosso e cartelli in legno con indicazione direzione percorso con logo GTM. Eventuali segni di colore diverso devono essere ignorati in quanto indicano percorsi estranei al GTM. Nel caso in cui non si incontrino per piu' di mt.200 i segnali marcavia, si deve ritornare indietro fino a sincerarsi di essere sul percorso di gara. L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

## ***CLASSIFICA E PREMI***

Sono previste una classifica generale con i tempi di arrivo per le gare GTM (45 Km ), GTM-Staffetta 21+24 km, La Bella di Garbagna (21 Km)

Non sono previsti premi in denaro.

Verranno assegnati omaggi a tutti gli iscritti al momento della consegna del pettorale.

Saranno premiati i primi 5 Assoluti Femminili e Maschili per il GTM 45 Km.

Saranno premiati i primi 3 Assoluti Femminili e Maschili per il GTM Staffetta 21+24.

Saranno premiati i primi 5 Assoluti Femminili e Maschili la Bella di Garbagna 21 Km.

## ***ISCRIZIONI***

Potranno iscriversi alle gare tutti gli atleti in possesso della abilitazione all'attività sportiva agonistica con i requisiti specificati al punto “certificazione Medica” e che abbiano accettato il presente regolamento.

E' inoltre importante e necessario:

Essere coscienti della lunghezza e delle caratteristiche della gara

Essere perfettamente allenati per affrontarla

Avere acquisito, prima della corsa, una reale capacità di autonomia personale in montagna per potere gestire i problemi derivanti avverse condizioni meteo in relazione al percorso scelto.

Sapere gestire ed affrontare problemi fisici e mentali provocati da grande affaticamento, problemi digestivi, dolori muscolari o delle articolazioni, piccole ferite etc.

Essere coscienti che il ruolo dell'organizzazione NON è di aiutare un corridore a gestire queste problematiche.

L'iscrizione avviene via internet o nei punti di iscrizione previsti dall'organizzazione secondo le modalità riportate nell'apposita sezione. Le stesse chiuderanno al raggiungimento del numero massimo di iscritti consentito dalle Autorità competenti. L'iscrizione sarà ritenuta effettiva e confermata quando tutte le informazioni e la documentazione richieste saranno fornite correttamente. ,

Si precisa che non sono ammessi cambi o cessioni di pettorale

**IN CASO DI ANNULLAMENTO DELLA GARA PER MOTIVI ATMOSFERICI O PER CALAMITA' NATURALI O EMERGENZA SANITARIA, L'ORGANIZZAZIONE SI RISERVA LA DECISIONE DI GARANTIRE AGLI ISCRITTI REGOLARI:**

1. garantire l'iscrizione all'edizione 2021
2. rimborsare il 50%
3. nessun rimborso

## ***QUOTA DI ISCRIZIONE E PACCO GARA***

### **Garbagna Trail Montebore (km 45 2300 D+)**

Euro 35 iscrizione standard con pacco gara, effettuata online entro il 24/4 sul sito Wedosport

Euro 40 il giorno della gara e fino a 30 minuti prima della partenza

### **Garbagna Trail Montebore Staffetta 21+24 (Totale di km 45 2300 D+)**

Euro 40 iscrizione standard con pacco gara, effettuata online entro il 24/4 sul sito Wedosport

Euro 50 il giorno della gara e fino a 30 minuti prima della partenza

### **La Bella di Garbagna (km 21 1100 D+)**

Euro 20 iscrizione standard con pacco gara, effettuata online entro il 24/4 sul sito Wedosport

Euro 25 il giorno della gara e fino a 30 minuti prima della partenza

### **GTM Camminata NON competitiva a passo libero (km 12 400 D+)**

Euro 10 iscrizione con piccolo presente

### **Family Walking**

Camminata aperta a tutti di circa 5 km ad offerta libera che sarà devoluta alle Scuole di Garbagna

*E' anche possibile iscriversi anche presso i negozi di Cantieri Sportivi di Tortona ed Alessandria*

Tutte le quote di iscrizione delle gare comprendono:

Servizi organizzativi e di assistenza descritti nel presente regolamento

Assicurazione con copertura infortuni di gara

Servizi logistici descritti nel programma della manifestazione

Servizio docce

Deposito borse

Buono pasta party per i PARTECIPANTI ALLE GARE AGONISTICHE

Pranzo a prezzo convenzionato di €. 10 per accompagnatori

## ***CERTIFICAZIONE MEDICA***

Sono ammessi alla manifestazione tutti coloro che abbiano ricevuto da un medico sportivo l'idoneità sportiva agonistica. Tale idoneità deve essere in corso di validità e specifica per attività ad elevato impegno cardiovascolare ovvero possedere un certificato medico agonistico che riporti la dicitura "Atletica Leggera". L'atleta partecipando alla manifestazione attesta e dichiara di avere i suddetti requisiti e consegnerà copia della relativa certificazione per garantire la sua incolumità e sicurezza. In mancanza di tale adempimento l'atleta non potrà partecipare alla gara.

## ***RITIRO PETTORALE E PACCO GARA***

Per ritirare il pacco gara non è necessario presentarsi con il materiale obbligatorio. Gli orari e i luoghi di ritiro sono indicati sul programma della manifestazione.

Il pacco gara sarà consegnato al concorrente al termine della gara e unicamente dietro presentazione del pettorale.

## ***ORARI – TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI***

La partenza delle gare previste saranno:

### **Garbagna Trail Montebore (km 45 2300 D+)**

Partenza prevista per le ore 8:30 del 26 Aprile 2020

### **Garbagna Trail Montebore Staffetta 21+24 (Totale di km 45 2300 D+)**

Partenza prevista per le ore 8:30 del 26 Aprile 2020

### **La Bella di Garbagna (km 21 1100 D+)**

Partenza prevista per le ore 8:30 del 26 Aprile 2020

Il tempo massimo per giungere al traguardo è fissato in dieci ore per il GTM e GTM Staffetta 21+24 ed in cinque ore per "la Bella di Garbagna".

Sono previsti cancelli orari per il GTM, GTM Staffetta 21+24 e per La Bella di Garbagna ed esattamente dopo 2 ore dalla partenza al km 9 corrispondente al secondo punto di soccorso e ristoro e dopo 4 ore dalla partenza, al passaggio in Garbagna corrispondente al km 21 e quarto punto di soccorso e ristoro solo per le gare GTM, GTM Staffetta 21+24.

L'eventuale ritiro deve essere segnalato agli addetti sul percorso i quali organizzeranno, nei casi previsti, l'eventuale trasporto del concorrente ritirato.

I concorrenti ritirati che desiderano proseguire il percorso devono, prima restituire il pettorale, poi possono proseguire sotto la propria esclusiva responsabilità ed in autonomia completa.

E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato di gara seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

### **GTM Camminata NON competitiva a passo libero (km 12 400 D+)**

Partenza prevista per le ore 9:30 del 26 Aprile 2020

### **Family Walking**

Partenza prevista per le ore 10:00 del 26 Aprile 2020

## ***RISTORI***

Le gare si corrono in semi autonomia. La semi-autonomia è definita come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro per quanto riguarda la propria sicurezza, l'alimentazione, l'idratazione e l'equipaggiamento in modo da essere in grado di gestire problemi imprevisti come meteo avverso, piccole ferite, fastidi fisici etc.

Sul percorso non vi sono punti acqua al di fuori dei ristori previsti.

Al fine di limitare la produzione di rifiuti, ai ristori non sono presenti bicchieri di plastica, E' QUINDI OBBLIGATORIO che ogni concorrente abbia con se un recipiente personale.

## ***SICUREZZA E CONTROLLO***

Il materiale obbligatorio sarà controllato a campione, prima della partenza o durante la gara. Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione e volontari della Protezione Civile in costante contatto con la direzione di gara. In zona di arrivo è presente una ambulanza con medico a bordo e personale paramedico, pronto ad intervenire.

Lungo il tracciato sono istituiti punti di soccorso e controllo dove addetti dell'organizzazione monitorano il passaggio degli atleti.

Ogni corridore in difficoltà o ferito può chiedere soccorso all'organizzazione:

presentandosi ad un punto di controllo ufficiale

chiamando un numero dell'organizzazione

chiedendo ad un altro corridore di attivare i soccorsi

**E' doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi.**

## ***MATERIALE OBBLIGATORIO***

### **Per il GTM (45 km), GTM Staffetta 21+24 e La Bella di Garbagna**

- Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sotto elencato
- Telefono: inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica
- Coperta di sopravvivenza
- Fischiello
- Giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna
- Riserva d'acqua minimo 500ml
- Bicchiere o contenitore per bere ai ristori (non vengono forniti bicchieri di plastica)
- Riserva alimentare
- Banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 80 cm X 5 cm) (15 minuti)
- ATTENZIONE: Indumenti caldi indispensabili in caso di tempo previsto freddo; l'organizzazione si riserva il diritto di esigere un determinato tipo di abbigliamento qualora le condizioni meteo lo richiedessero e tale avviso verrà dato in modo univoco alcuni giorni prima della partenza.

GTM è una gara in ambiente che può essere ostile, con tratti impegnativi. Il periodo primaverile e la zona geografica rendono le condizioni meteorologiche estremamente variabili.

Per le condizioni variabili ed il fatto che la gara è da considerarsi riservata a chi è nelle condizioni fisiche e con l'esperienza per affrontarla viene indicato come obbligatorio il suddetto materiale, ritenuto necessario dal comitato organizzatore per affrontare in sicurezza e con coscienza il percorso, avvisando che chiunque decidesse di affrontare il terreno in condizioni di non sicurezza, oltre ad incorrere in eventuale squalifica, lo fa con la consapevolezza di mettere a repentaglio la propria e l'altrui sicurezza ed incolumità e che conseguentemente il costo di un eventuale soccorso, nonché tutti gli eventuali danni provocati all'organizzazione o ad altri concorrenti, saranno a totale carico dell'interessato.

### ***METEO***

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro, senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (forte depressione con importanti quantità di pioggia e di neve in altitudine, forte rischio di temporali...) la partenza può essere posticipata; al di fuori di un certo tempo limite, stabilito dal Direttore della Corsa, la corsa viene annullata.

### ***AMBIENTE***

La corsa si svolge in ecosistemi naturali. I concorrenti devono tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori e molestare la fauna. E' prevista la squalifica in caso di abbandono volontario di rifiuti lungo il percorso.

**VERRA' VERIFICATO CHE EVENTUALI GEL, BARRETTE E MATERIALE CONSUMABILE INCARTATO SIA MARCATO CON IL NUMERO DI PETTORALE DEL CONCORRENTE.**

Questo solo al fine di identificare eventuali rifiuti abbandonati sul percorso.

### ***UTILIZZO DOCCE E SACCHE PERSONALI***

I concorrenti potranno depositare, prima della partenza, una sacca personale che deve essere marcata con il numero di pettorale. La stessa dovrà essere ritirata all'arrivo.

Non si risponde in alcun modo dello smarrimento o del danneggiamento delle sacche.

E' previsto un servizio docce all'arrivo della gara presso gli spogliatoi del Campo Sportivo.

### ***BASTONCINI ED ALTRI AUSILI***

E' consentito l'uso dei bastoncini alla condizione che vengano tenuti con se dal momento della partenza a quello dell'arrivo

E' vietato farseli portare o abbandonarli durante il percorso.

E' vietato farsi accompagnare durante la gara

E' vietato l'uso di ogni mezzo di trasporto.

## ***DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'***

La volontaria iscrizione e conseguente partecipazione alla gara indicano la piena accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa. Con l'iscrizione il partecipante esonera l'organizzazione da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni da lui causati o a lui derivati prima durante e dopo la corsa e rinuncia a qualsiasi richiesta di risarcimento. La liberatoria deve essere compilata, firmata e consegnata prima della consegna del pettorale, che avverrà solo dopo la consegna della suddetta.

## ***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 tabella seguente. Le penalità di tempo sono applicate immediatamente al termine della gara o nei giorni successivi con maggiorazione del tempo riportato sulla classifica ufficiale:

abbandono volontario di rifiuti: squalifica

taglio di un tratto di percorso superiore a 300 metri: squalifica

mancato passaggio ad un posto di controllo: squalifica

rifiuto a farsi controllare: squalifica

utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione o scambio di pettorale, marcatura incarti

connumero altrui: squalifica

insulti e minacce a volontari o addetti dell'organizzazione: squalifica

sono previsti 10 minuti di penalità in caso di consumo, trasporto o utilizzo di barrette, integratori o gel non recanti il numero di pettorale dell'utilizzatore.

sono previsti 10 minuti di penalità per ogni oggetto mancante del materiale obbligatorio

## ***RECLAMI E CONTESTAZIONI***

Sono accettati solo reclami scritti entro 30 minuti dall'ora di arrivo dell'ultimo concorrente, previa consegna di cauzione di € 100,00.

Contestazioni o dubbi interpretativi circa il presente regolamento vanno risolti facendo fede alla versione ufficiale.

## ***DENUNCE DI IRREGOLARITA'***

Saranno valutate tutte le denunce di irregolarità consegnate entro 30 minuti dall'ora di arrivo dell'ultimo concorrente e correlate di:

documentazione fotografica chiara ed inequivocabile;

testimonianza di tre persone (da verificare con i dati di gara e i rilievi in possesso dell'organizzazione).

Se una denuncia di irregolarità verrà ritenuta fondata si procederà ad applicare le sanzioni come da regolamento con la garanzia del completo anonimato del denunciante.

## ***GIURIA***

La giuria è composta da:

direttore della corsa;

coordinatore responsabile della sicurezza;

responsabile dell'equipe medica;

responsabile del posto di controllo della zona in causa;

tutte le persone competenti designate dal presidente del comitato organizzatore.

La giuria è abilitata a deliberare in tempo compatibile con gli obblighi della corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

## ***ASSICURAZIONE***

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile verso terzi per tutto il periodo della prova.

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Al momento del ritiro del pettorale di gara, il concorrente deve sottoscrivere una liberatoria di scarico di responsabilità.

## ***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 gare del GTM.