



Regolamento TRAIL MONTE SAN GIORGIO

ORGANIZZAZIONE

L'ASD Piossasco Trail Runners, organizza la PRIMA edizione del "Trail del Monte San Giorgio"

Prova di Trail Running in ambiente naturale, che percorre sentieri di bassa montagna, il cui percorso si snoda nel territorio del Parco Naturalistico del Monte San Giorgio.

I sentieri non prevedono difficoltà tecniche, la quasi totalità del percorso si svolge su sentieristica contrassegnata da segnaletica.

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione alle gare del TRAIL MONTE SAN GIORGIO. implica l'accettazione espressa e senza riserva del presente regolamento e l'accettazione di tutte le istruzioni indirizzate ai partecipanti da parte dell'organizzatore.

DENOMINAZIONE DELLE GARE

Il TRAIL MONTE SAN GIORGIO è una manifestazione sportiva di corsa in montagna proposta su due distanze. Ogni gara si svolge in una sola tappa, a velocità libera e in un tempo limite.

- TRAIL MONTE SAN GIORGIO 24 Km circa con 1470 metri di dislivello positivo e negativo
- SHORT TRAIL MONTE SAN GIORGIO 13 Km circa con 830 metri di dislivello positivo e negativo

CONDIZIONI DI ISCRIZIONE

Aver compiuto 18 anni al momento della gara per il TRAIL MONTE SAN GIORGIO 24 Km e per lo SHORT TRAIL MONTE SAN GIORGIO 13 Km.

Essere in possesso del certificato medico agonistico per Atletica Leggera in corso di validità alla data della manifestazione; condizione valida PER LE TUTTE LE DISTANZE.

Essere in possesso di Tesseramento attraverso l'affiliazione UISP o essere in possesso di Tesseramento FIDAL o RUNCARD nel rispetto della convenzione in essere tra UISP e FIDAL PER TUTTE LE DISTANZE

Essere in grado di affrontare fisicamente la distanza scelta in fase di iscrizione.



Saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite etc. ed essere consapevoli che il ruolo dell'organizzazione non è aiutare un corridore a risolvere o gestire questi problemi.

Il numero max di iscritti è stabilito in:

300 concorrenti totali per il TRAIL MONTE SAN GIORGIO 23km e lo SHORT TRAIL MONTE SAN GIORGIO 13km

Un incremento o decremento del numero massimo di partecipanti è a discrezione esclusiva dell'organizzazione.

Le Iscrizioni possono essere eseguite su internet sul sito www.wedosport.net oppure, in caso di iscrizioni di squadra (gruppi di minimo 5 atleti) contattando direttamente l'ASD Piossasco Trail Runners via tramite mail a piosscotrailrunners@gmail.com o telefonicamente al 392 560 76 02

L'iscrizione è nominativa. A decorrere dal 27 settembre NON sarà consentito lo scambio o cessione dell'iscrizione e il passaggio da una gara all'altra. Prima di tale data è possibile richiedere variazioni previa comunicazione tramite mail a piosscotrailrunners@gmail.com

ASSICURAZIONE - TESSERAMENTO

È obbligatoria l'assicurazione (Tesseramento) individuale con UISP

Per atleti non tesserati o tesserati ad un Ente di Promozione Sportiva diverso da UISP o a una Federazione differente da FIDAL, è fatto obbligo effettuare un nuovo tesseramento

IMPORTANTE: Si ricorda che il certificato medico rilasciato per l'iscrizione ad altre Federazioni non riporta la dicitura Atletica Leggera, pertanto, non potrà essere ritenuto valido ai fini del partecipare alla manifestazione (come per il certificato medico agonistico recante la dicitura TRIATHLON o FITRI).

In questo caso sarà possibile richiedere presso il Centro che ha rilasciato suddetta certificazione un'integrazione per l'Atletica Leggera; questa soluzione non comporta l'obbligo di rifare la visita medica purché il certificato non sia stato rilasciato da più di 6 mesi)

È responsabilità dell'atleta attivare una di queste opzioni e verificare che la tessera di cui è già in possesso comprenda l'assicurazione per questa tipologia di gara.

Il Comitato Gara declina ogni responsabilità per eventuali incidenti per condotta dei concorrenti non conforme alle norme fissate e di terzi che si trovino sul percorso gara a qualsiasi titolo o per chiunque corra fuori gara, accompagnatori o spettatori.

ANNULLAMENTO ISCRIZIONE IN CASO DI INFORTUNIO

In caso di infortunio osteoarticolare o muscolare, non cronico, di un concorrente, e unicamente in questo caso, sopraggiunto successivamente all'iscrizione e non completamente guaribile per il giorno di inizio della gara,



l'Organizzazione raccomanda al concorrente di non mettersi inutilmente in pericolo, di annullare l'iscrizione o di fare richiesta di spostamento dell'iscrizione all'anno successivo

Tutte le richieste di spostamento dell'iscrizione all'edizione successiva, dovute ad annullamenti per infortunio, devono pervenire, unitamente ad una documentazione medica completa (referto medico dettagliato e radiografie che confermino la diagnosi) il lunedì antecedente la data di svolgimento della manifestazione.

ANNULLAMENTO PER CAUSA DI FORZA MAGGIORE

In caso di annullamento dell'evento in data successiva al 4 Settembre, data di inizio conferme delle iscrizioni, la quota di iscrizione verrà rimborsata dedotta di un importo di 2,00 euro a titolo di sostenimento delle spese fino ad allora sostenute.

PREMIAZIONI E PACCHI GARA

Saranno premiati i primi 5 uomini assoluti e le prime 5 donne assolute per entrambe le gare

Saranno premiate le prime 3 società sportive a punteggio

Saranno inoltre disponibili ulteriori premi a sorpresa tra le categorie di partecipanti

A tutti gli atleti iscritti regolarmente a una delle due gare in programma verrà consegnato un premio di partecipazione "Pacco Gara" contenente un Gadget Tecnico e prodotti degli sponsor.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni saranno possibili attraverso il portale wedosport.net e, solo per iscrizioni di squadra, tramite contatto diretto con l'organizzazione.

Tutte le iscrizioni danno diritto al Pacco Gara, ai servizi che sarà possibile erogare, al Buono pasto di fine gara (Se sarà possibile sarà allestito il Servizio di Pasta Party, in alternativa a tutti gli atleti verrà dato un sacco contenente il pasto da "asporto")

SEMI-AUTOSUFFICIENZA

È fondamentale rispettare il principio di una gara individuale in semi-autosufficienza. Le gare del TRAIL MONTE SAN GIORGIO si svolgono in una sola tappa, a velocità libera, in un termine imposto dai cancelli orari, specifici ad ogni gara. La semi-autosufficienza è definita come la capacità ad essere autonomi tra due punti ristoro, tanto sul piano alimentare quanto su quello dell'equipaggiamento e della sicurezza ed essere in grado di adattarsi in caso di eventuali problemi incontrati o prevedibili (brutto tempo, disturbi fisici, infortuni...)

Questo principio implica le regole seguenti:



1. Il concorrente deve avere con sé la totalità del materiale obbligatorio durante tutta la durata della gara (vedi paragrafo EQUIPAGGIAMENTO). Questo materiale deve essere trasportato nello zaino che non può essere scambiato sul percorso. In ogni momento, gli addetti predisposti dall'organizzazione possono controllare lo zaino e il suo contenuto. Il concorrente è obbligato a sottoporsi a questi controlli, con cordialità, su pena di espulsione dalla gara.
2. Il cibo e le bevande dei ristori devono essere consumati sul posto. L'Organizzazione fornisce solo acqua o bevande energetiche per le borracce e camelbag. Alla partenza da ogni ristoro, il concorrente deve avere la quantità di acqua e di alimenti sufficienti per arrivare al ristoro successivo.
3. È vietato farsi accompagnare o accettare di farsi accompagnare da qualsiasi persona non iscritta alla gara, su un tratto o su tutta la gara.

EQUIPAGGIAMENTO

Per motivi di sicurezza e per il buono svolgimento di ogni gara, i concorrenti devono avere a loro disposizione la lista completa del materiale obbligatorio elencata qui sotto.

MATERIALE OBBLIGATORIO PERCORSO TRAIL MONTE SAN GIORGIO 24KM e SHORT TRAIL MONTE SAN GIORGIO 13KM

- Bicchiere personale (NO Borracce)
- Camelbag o Borracce con riserva minima di acqua per raggiungere i ristori successivi
- 1 Fischiello
- Benda elastica compressiva adatta a fare una fasciatura o strapping. (Anche in caso di utilizzo e successiva sfasciatura, la benda dovrà essere portata con se fino al traguardo)

Non è richiesto nessun altro materiale obbligatorio

MATERIALE CONSIGLIATO

- Riserva alimentare
- Telefono cellulare
- Apparecchio Gps con traccia del percorso
- Cappello o Bandana
- Bastoncini (solo per la 23KM)
- Kit di pronto soccorso

Tutto il materiale obbligatorio sarà controllato a campione prima della partenza. Potranno essere predisposti dei controlli del materiale obbligatorio lungo il percorso, all'arrivo e alla partenza.



CONTROLLO ANTIDOPING

Tutti i partecipanti possono essere sottoposti a controlli antidoping prima, durante e dopo la gara. In caso di rifiuto o astensione, lo sportivo verrà sanzionato come se fosse risultato positivo al test antidoping.

RISPETTO DELL'AMBIENTE

Iscrivendosi ad una delle gare del TRAIL MONTE SAN GIORGIO, i partecipanti si impegnano a rispettare l'ambiente e gli spazi naturali attraversati. In particolare:

- È assolutamente vietato buttare rifiuti sul percorso (tubetti di gel, carte, rifiuti organici, imballaggi di plastica, ecc.). Nei ristori ci sono pattumiere dove i concorrenti possono buttare i rifiuti. I Commissari di Gara effettuano controlli a sorpresa sul percorso.
- I partecipanti devono conservare i rifiuti e gli imballaggi e buttarli nelle apposite pattumiere nei punti ristoro.
- È obbligatorio seguire i sentieri segnalati, senza tagliarli.
- Nessun tipo di stoviglia usa e getta (posate, tazze, ciotole) sarà distribuito nelle basi di vita e nei ristori. Questo per ridurre il consumo di plastica dei corridori.

RISTORI

L'Organizzazione assicura la presenza di ristori solidi e liquidi lungo tutto il percorso di gara.

Solo i concorrenti con un pettorale ben visibile hanno accesso ai ristori.

PROTOCOLLO COVID

L'accesso all'area ristoro deve essere fatto indossando la MASCHERINA, e dopo essersi igienizzati le mani.

L'atleta non può toccare nulla, saranno gli addetti al ristoro a dare all'atleta quanto necessario e quanto a lui destinato. Il ristoro potrà essere consumato in prossimità del ristoro stesso o lungo il percorso. Se l'atleta decidesse di avere bisogno di qualcosa di aggiuntivo dovrà tornare all'entrata della zona ristoro e ripetere tutta la procedura. La gara si svolgerà con partenza in linea. Le partenze potranno essere scaglionate ogni 5 minuti per gruppi di 100 atleti in relazione alle eventuali regole vigenti anti Covid.

In relazione alle eventuali normative anti Covid potrebbe essere richiesto l'uso della mascherina nei primi 500 metri del percorso.

I Partecipanti, accedono alla manifestazione solo dopo aver sottoscritto e consegnato all'Organizzazione l'Autodichiarazione Covid 19. L'autocertificazione sarà richiesta al momento del ritorno del pettorale



CHECKPOINT

Verranno effettuati controlli in tutti i punti ristoro ed in alcuni punti di soccorso.

Lungo il tracciato sono istituiti dei punti di controllo a sorpresa oltre a quelli dei ristori e dei punti di soccorso. La loro localizzazione non è comunicata.

SEGNALETICHE

La segnaletica del percorso verrà effettuata con vernice fluorescente gialla di tipo ecologico e bandierine gialle.

Verranno utilizzate ai bivi delle frecce direzionali di colore rosso su sfondo bianco

ATTENZIONE: se non ne vedete più tornate indietro!

SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Lungo il percorso saranno presenti diversi punti di soccorso dislocati per lo più in prossimità dei punti di ristoro. I vari punti sono collegati via radio con il responsabile della sicurezza. I punti di soccorso sono destinati a dare assistenza a tutte le persone in pericolo concreto utilizzando mezzi propri dell'organizzazione o convenzionali.

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

1. Presentandosi ad un punto di soccorso
2. Chiamando direttamente il responsabile della sicurezza
3. Chiedendo aiuto ad un altro corridore per chiamare il soccorso
4. In caso di impossibilità di richiesta di aiuto ad altro concorrente, direttamente ai punti di soccorso o al responsabile della sicurezza, sarà possibile richiedere aiuto al 118

È fatto obbligo ad ogni corridore di prestare assistenza minima a chi ne ha bisogno durante la gara ma senza muovere persone con sospetti di fratture.

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 richiesta solo esclusivamente per giustificato motivo (Fratture, distorsione grave, lesioni....) in caso contrario è fatto obbligo di raggiungere il punto di soccorso più vicino.

Un concorrente che fa appello al soccorso o ad un medico, si sottomette di fatto alla sua autorità e ne deve accettare le decisioni.

- I soccorritori ed i medici sono abilitati a fermare la corsa di qualsiasi corridore che verrà reputato inadatto a continuare la prova.
- I soccorritori ed i medici sono abilitati a far evacuare con qualsiasi mezzo reputato idoneo i concorrenti che saranno ritenuti in pericolo.



RITIRI E RIENTRI

Il concorrente può ritirarsi solo presso un checkpoint, a meno che si sia ferito lungo il percorso.

In caso di ritiro tra due checkpoint, il concorrente deve raggiungere quello più vicino e segnalare il proprio ritiro al responsabile.

Il concorrente riconsegnare il proprio pettorale al responsabile del Checkpoint.

Il rientro avviene nei seguenti modi:

- Sono disponibili dei mezzi autorizzati che prevedono il trasporto degli atleti in zona arrivo. Le tempistiche per il trasporto verranno decise di volta in volta a seconda dello stato fisico dell'atleta che si è ritirato e a seconda del numero di atleti che devono essere riaccompagnati alla zona di partenza.

IN CASO DI MANCATA COMUNICAZIONE DI UN RITIRO E DEL CONSEGUENTE AVVIO DELLE RICERCHE DEL CONCORRENTE, OGNI SPESA DERIVANTE VERRÀ ADDEBITATA AL CONCORRENTE STESSO

COMPORTEMENTO IN GARA

Tutti i concorrenti colti a gettare i propri rifiuti sul percorso saranno squalificati.

Tutti i rifiuti prodotti devono essere riportati a valle o eventualmente lasciati negli appositi contenitori posti nei punti di ristoro dall'organizzazione.

E' obbligatorio seguire il percorso segnalato senza percorrere scorciatoie in ottemperanza al rispetto della non alterazione della flora e della fauna circostante.

E' fatto obbligo a tutti i concorrenti di prestare soccorso ad eventuali altri concorrenti in difficoltà.

Barriere Orarie e Tempi Limite

E' previsto un Cannello orario per il Percorso di 23 km posto in località Colle della Serva circa km 14.

Il Cannello Orario è previsto per le ore 12:00.

In Caso di spostamento dell'orario di partenza, verrà rivisto anche l'orario di chiusura del cancello.

PENALITA' E SQUALIFICHE

Tutto il personale dell'organizzazione presente sul percorso è abilitata a far rispettare il regolamento e nel caso a segnalare immediatamente delle infrazioni al regolamento stesso.

Il direttore di gara farà poi applicare le seguenti penalità.

TIPO DI INFRAZIONE	PENALITA'
Taglio che rappresenta una riduzione importante del percorso	1 ora
Assenza di materiale obbligatorio su gara da 23KM (Per ogni pezzo mancante)	10 minuti di penalità
Rifiuto di controllo del materiale obbligatorio	Squalifica
Abbandono di rifiuti (Atto volontario)	Squalifica
Comprovata mancanza di assistenza in caso di necessità ad altro concorrente	Squalifica
Comportamento antisportivo	Squalifica
Mancato passaggio ad un punto di controllo	Squalifica

RECLAMI

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al direttore di corsa con una cauzione di 100,00 euro, la cauzione verrà restituita solo in caso di accettazione del reclamo.

I reclami devono essere formulati entro un ora dall'arrivo del corridore che presenta reclamo.

Le decisioni prese sono inappellabili.

TUTELA DELLA PRIVACY (Informativa legge D.lgs. n. 196/2003)

Ai sensi dell'articolo 13 del D.Lgs. n. 196/2003 relativo al trattamento dei dati personali, con l'iscrizione, l'atleta presta il consenso al trattamento dei suoi dati personali, ai fini dello svolgimento della manifestazione e, in caso di accettazione esplicita all'atto dell'iscrizione, per ricevere la newsletter periodica da parte del partner tecnico iovedodicorsa.com. I miei dati personali saranno depositati presso la sede del comitato organizzatore e potrà qualora lo vorrà esercitare i diritti di cui all'art 13 (accesso, correzione, cancellazione, opposizione al trattamento, ecc) facendone richiesta a piosascotrailrunners@gmail.com

DIRITTI DI IMMAGINE

Tutti i corridori rinunciano espressamente ad avvalersi dei propri diritti di immagine durante le gare, così come rinunciano a qualunque tipo di ricorso nei confronti dell'Organizzazione e dei suoi partner in caso di utilizzo della propria immagine. Solo l'Organizzazione può concedere i diritti di immagine ai media e unicamente mediante documenti idonei.