

REGOLAMENTO “DONDENA TRAIL” del 15/07/2023

1. INFORMAZIONI GENERALI

Il Dondena Trail (DT) è una manifestazione volta alla promozione del territorio della Valle di Champorcher e dello sport in natura, organizzato senza scopo di lucro dai volontari dell'ASD For Skyrunners Associates in collaborazione con le Associazioni Locali, gli Enti e le Persone che credono in questi valori. L'evento si articola in:

- Una corsa agonistica di trail running in autonomia, alla quale può partecipare chi ha compiuto la maggiore età ed è in possesso di certificato medico sportivo per attività agonistica: **21 km e 2'400 metri** di dislivello positivo e negativo

La corsa si svolge in una sola tappa, a velocità libera, in tempo limitato ed in regime di semi-autonomia.

La manifestazione è approvata dall'Ente di promozione Sportiva CSEN Outdoor.

2. CLASSIFICA E PREMI

Viene redatta una classifica generale con i tempi di arrivo e pubblicata sul sito www.wedosport.net. Le categorie distinte in classifica sono “uomini” e “donne”. Non sono previsti premi in denaro ma esclusivamente premi in natura. Vengono assegnati dei premi ai primi arrivati, con le seguenti distinzioni:

	Premi di classifica
Dondena Trail	Primi 5 uomini / Prime 5 donne

Sono inoltre assegnati degli omaggi ai primi 100 iscritti al momento della consegna dei pettorali (vedi “QUOTA DI ISCRIZIONE E PACCO GARA”). A discrezione dell'Organizzazione potranno essere attuate ulteriori premiazioni con modalità di diverse, per esempio a sorteggio.

Le premiazioni avverranno nel seguente orario (*potrebbero essere posticipati nel caso in cui i premiati non abbiano ancora concluso la gara*):

Sabato 15 luglio 2023:

- 14:00 Cerimonia di Premiazione “Dondena Trail” in Loc. Chardonney, 11020 Champorcher AO.

3. PERCORSO

In base alle linee-guida del trail italiano, il percorso non presenta tratti con difficoltà alpinistiche ed è così classificato:



“Dondena Trail”:

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 pendii ripidi.”

Sulla carta del percorso sono indicati i tratti più impegnativi, intesi come salite e discese molto ripide o tratti di sentiero molto sconnesso.

“Dondena Trail”:

Il percorso del Dondena Trail segue il seguente itinerario attraversando il territorio del Comune di Champorcher, AO:

- Partenza dal parcheggio di Chardonney (1450m), attraversato il ponticello davanti al Bar del Ponte, si imbecca il pistone di rientro n.9 fino al bivio con il sentiero n.7B in direzione di Dondena. Arrivati al ponte di legno, si imbecca la carrozzabile sulla destra, fino a loc. Champlong. Da qui, si prosegue sul sentiero AV2 fino al Rifugio Dondena (2200m). Dal Rif. Dondena, si prosegue sulla poderale fino al Rifugio Miserin (2600m), si percorre il sentiero intorno all'omonimo lago e si ritorna indietro sul sentiero n.7 fino al Rifugio Dondena, per poi proseguire sullo stesso sentiero AV2 (Scalette) fino al parcheggio di Chardonney (1450m).

per un totale di circa **21 km** e un dislivello positivo di circa **1'200 metri**.

La tipologia del fondo che si incontra è così suddivisa: 15% sterrato, 85% sentiero.

4. TRACCIATURA PERCORSI

Si consiglia di studiare bene la documentazione tecnica (cartina, traccia GPX) consultabile e scaricabile dai profili social. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato da frecce/ bollini rosa e bandierine gialle.

Eventuale segnaletica diversa (es. frecce di colore giallo) deve essere trascurata in quanto indicante percorsi estranei al Dondena Trail.

Nel caso in cui non si incontrino per diverse centinaia di metri le frecce rosa e /o bandierine gialle, si deve ritornare in dietro 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.

5. ISCRIZIONI

La data di apertura delle iscrizioni online è **MERCOLEDI 26 Aprile 2023**. Le iscrizioni online chiuderanno alle ore 23:59 del giorno **GIOVEDI 13 Luglio 2023**.

E' possibile iscriversi in loco il giorno della gara, presentandosi in zona partenza (Loc. Chardonney) entro le h.7.45 per il ritiro pettorale (vedi articolo "QUOTA DI ISCRIZIONE"), presentando: carta d'identità, certificato medico agonistico, tessera Ente sportivo di affiliazione e liberatoria firmata.

IMPORTANTE: verifica il certificato medico necessario più avanti al paragrafo "Certificazione Medica"

È inoltre importante e necessario:

- *essere coscienti della lunghezza e delle caratteristiche della gara;*
- *essere perfettamente allenati per affrontarla;*
- *aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per potere gestire al meglio i problemi derivanti da condizioni meteo avverse (vento, nebbia, pioggia, freddo);*
- *saper gestire in autonomia e in condizioni di solitudine i problemi fisici o mentali provocati dal grande affaticamento, i problemi digestivi, i dolori muscolari o delle articolazioni, le piccole ferite ecc.*
- *essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi*

L'iscrizione avviene secondo le modalità riportate sulla pagina del sito www.wedosport.net.

Non saranno ritenute valide iscrizioni prive di pagamento.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale né sostituzioni di nominativi.

Si precisa, inoltre, che è necessario il tesseramento ad una delle seguenti Federazioni o Enti:

ACSI
AICS
ASC
ASI
CNS LIBERTAS
CSAI n
CSEN
CSI
CUSI
ENDAS
FIDAL
FIDAL RunCard
FIDAL Mountain & Trail RunCard
MSP
OPES
PGS
UISP
US ACLI

Copia del certificato medico agonistico in corso di validità, della tessera dell'Ente sportivo di affiliazione e della liberatoria dovranno essere caricati **entro GIOVEDI 13 Luglio 2023** su <https://iscrizioni.wedosport.net/iscrizione.cfm?gara=55736>.

Nel caso in cui i concorrenti iscritti non forniscano il certificato medico sportivo, la tessera dell'Ente sportivo e la liberatoria, i pettorali non potranno essere consegnati ed i concorrenti non potranno prendere parte alla gara, senza diritto ad alcun rimborso della quota di iscrizione.

Sul sito sarà pubblicato l'elenco iscritti mantenuto in costante aggiornamento.

6. QUOTA DI ISCRIZIONE E PACCO GARA

Il costo per l'iscrizione al Dondena Trail è:

Fino al 30 Giugno 2023:

- € 35 (trentacinque)

Dal 1 Luglio 2023 al 13 Luglio 2023:

- € 40 (quaranta)

In loco, il 15 Luglio 2023:

- € 40 (quaranta), da pagare in contanti all' Organizzazione (in caso rimangano ancora pettorali disponibili)

BENEFIT ACQUISTATI CON L'ISCRIZIONE:

	Servizi organizzativi e di assistenza descritti nel presente regolamento	Omaggio nel pacco gara consegnato con l'iscrizione (<u>garantito per i primi 100 iscritti</u>)	Buono consumazione gratuita nel pacco gara consegnato con l'iscrizione (<u>garantito per i primi 100 iscritti</u>)
Dondena Trail	SI	SI	1 Buono Pasto

7. RIMBORSO QUOTA ISCRIZIONE

Il 50% della quota di iscrizione sarà restituito nel seguente caso:

- annullamento della gara per causa di forza maggiore dell'ultimo momento

Non saranno ammessi altri tipi di rimborso.



8. CERTIFICAZIONE MEDICA

Per partecipare, è obbligatorio essere in possesso di un certificato medico sportivo B1 per l'attività agonistica con scadenza non antecedente alla data della gara. Gli sport accettati sono i seguenti: atletica leggera, biathlon, ciclismo, corsa orientamento, running, sci alpinismo, skyrunning, spartan race, triathlon, corsa in montagna, crossfit, podismo, sci da fondo, sci nordico, trail running.

Per velocizzare le operazioni di ritiro pettorale si invita a caricare il certificato all'atto dell'iscrizione tramite l'apposito servizio; è comunque consentito, per casi eccezionali, consegnarlo all'atto del ritiro pettorale.

I certificati trasmessi via email all'organizzazione non vengono presi in considerazione.

Per certificare l'abilitazione all'esercizio della pratica sportivo-agonistica **non è sufficiente** presentare la tessera di iscrizione alla propria Federazione o Ente di Promozione Sportiva (eccetto per le tessere FIDAL e RunCard).

9. RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Per ritirare il pettorale è necessario presentarsi, nei seguenti orari:

Presso il negozio Mountain Sicks, Via Antonio Merlo, 12, 10086 Rivarolo Canavese TO:

venerdì 14 Luglio 2023 (SOLO PREVIA PRENOTAZIONE a dondenatrail@gmail.com):

- 9:30 / 12:30 e 15:30 / 19:30 Ritiro pettorali e pacco gara "Dondena Trail"

In Frazione Chardonney, 11020 Champorcher AO, alla partenza:

sabato 15 Luglio 2023:

- 7:00 / 8:30 Ritiro pettorali e pacco gara "Dondena Trail"

Per ritirare il proprio pettorale è obbligatorio presentarsi con un documento di identità ed aver caricato certificato medico agonistico in corso di validità, Tesseramento, liberatoria firmata.

Per ritirare il pettorale di un'altra persona è obbligatorio consegnare una **delega al ritiro** sottoscritta da entrambe le persone, con allegato una copia dei documenti di identità di entrambi. Queste copie di documenti non verranno restituite.

10. PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi alla linea di partenza, in Loc. Chardonney, 11020 Champorcher AO, **sabato 15 Luglio 2023** almeno 15 minuti prima dell'orario di partenza **ore 9:00**.

11. TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di:

- 4.5h (entro le 13:30)

Non sono previsti cancelli orari intermedi.

N.B.: in caso di particolari condizioni meteo e ad unico e insindacabile giudizio dell'Organizzazione il predetto orario potrebbe essere modificato, anche in corso di gara.

MODALITA' PER RITIRARSI DALLA GARA

L'eventuale ritiro deve essere segnalato ai soccorritori del Soccorso Alpino e/o ai Volontari Dondena Trail (pettorina gialla) sul percorso. I concorrenti ritirati che desiderano proseguire il percorso devono, prima restituire il pettorale, poi possono continuare sotto la propria esclusiva responsabilità ed in autonomia completa.

SERVIZIO APRIPISTA

È previsto un "**servizio apripista**" che percorrerà il tracciato qualche minuto prima del passaggio dei primi concorrenti, in modo da verificare che il percorso sia libero da eventuali ostacoli o impedimenti.

SERVIZIO SCOPA

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.

12. RISTORI

La gara si corre in **semi-autonomia**. La semi-autonomia al Dondena Trail è definita come la capacità ad essere autonomi, per quanto riguarda la propria sicurezza, l'alimentazione e l'equipaggiamento, permettendo così di essere pronti ad affrontare problemi imprevisti, per esempio meteo avverso, fastidi fisici, piccole ferite ecc.

I rifornimenti di acqua possono essere effettuati tramite fonti d'acqua naturali presenti lungo il percorso e segnalati sulla cartina.

Considerato che i punti d'acqua naturali non coprono l'intero percorso, è predisposto dall'Organizzazione un punto di ristoro al Rifugio Dondena (circa km 7,4 e km 15,5 di gara), approvvigionato con acqua, bevande e cibo da consumare sul posto.

Al fine di limitare la produzione di rifiuti, al ristoro non sono presenti bicchieri di plastica, è quindi obbligatorio che ogni concorrente abbia con sé un recipiente per bere. Il punto di ristoro è anche il luogo dove gettare i propri rifiuti.

E' rigorosamente vietato gettare e disperdere rifiuti nell'ambiente, pena la squalifica.

All'arrivo ogni partecipante potrà usufruire di un ristoro e del Buono Pasto (presente dentro il pacco gara) per il pranzo presso il capannone della Pro Loco allestito nella pineta vicino alla zona partenza / arrivo in Loc. Chardonney.

All'interno del capannone della Pro Loco sarà comunque possibile acquistare Buono Pasto extra e/o bevande per eventuali accompagnatori pagando in loco.

13. SICUREZZA

Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione e volontari (per esempio Soccorso Alpino), in costante contatto con la base.

Ogni corridore ferito o in difficoltà, può chiedere il soccorso dell'Organizzazione nei seguenti modi:

- presentandosi alla partenza / arrivo
- chiamando il numero di emergenza 112
- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi

È 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.

In caso di necessità, per delle ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, si farà appello al soccorso ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno a carico della persona soccorsa secondo le norme vigenti.

Un corridore che fa appello ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

14. EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO E CONSIGLIATO

È importante sapere che, per via di una ostile morfologia del territorio o per condizioni meteo avverse, in caso di necessità, i soccorsi potrebbero intervenire sul luogo con tempi più lunghi del previsto. **In questo scenario la sicurezza dipende dal materiale che si ha con sé.**

Alla partenza della gara è obbligatorio avere con sé il seguente materiale:

- pettorale di gara con numero ben visibile
- almeno mezzo litro di liquidi
- barrette energetiche o alimenti solidi
- telefono cellulare
- tazza, bicchiere o borraccia personale
- giacca impermeabile

Alla partenza e all'arrivo, sono eseguiti dei controlli almeno a campione sul materiale obbligatorio.

- **È prevista la squalifica in caso di rifiuto di sottoporsi al controllo.**



- È prevista l'applicazione delle penalità in caso di difformità riscontrate (vedi paragrafo "PENALITA' E SQUALIFICHE").
È fortemente consigliato partire portando con sé il seguente materiale anche se non obbligatorio:

- coperta termica
- maglia maniche lunghe o indumento caldo
- cartina del percorso o traccia GPS caricata su dispositivo portatile

È consentito l'uso dei **bastoncini** alla condizione che si devono tenere dal momento della partenza fino all'arrivo.

È vietato farseli portare o abbandonarli lungo il percorso. È vietato l'uso di mezzi di trasporto.

15. AMBIENTE E RIFIUTI

La corsa si svolge in ecosistemi naturali (e all'interno del Parco Naturale del Mont Avic). I concorrenti devono tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori e molestare la fauna.

È prevista la squalifica in caso di abbandono volontario di rifiuti lungo il percorso.

16. METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, forti temporali, ecc.), l'organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti.

L'Organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche possano mettere a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori.

Le eventuali variazioni saranno comunicate in modo chiaro e nel più breve tempo possibile ai partecipanti anche tramite addetti sul percorso nel caso in cui la gara sia in corso.

In questi casi non è previsto alcun tipo di risarcimento ai concorrenti.

17. PENALITA' E SQUALIFICHE

Gli addetti dell'Organizzazione 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.

INFRAZIONE AL REGOLAMENTO	PENALITA' - SQUALIFICA
Abbandono volontario di rifiuti	squalifica
Taglio di un tratto di percorso superiore a 1 km	squalifica
Rifiuto a farsi controllare	squalifica
Assenza di materiale obbligatorio di sicurezza: - pettorale di gara con numero ben visibile - almeno mezzo litro di liquidi - barrette energetiche o alimenti solidi - telefono cellulare - tazza, bicchiere o borraccia personale - giacca impermeabile	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	penalità: 1 ora
Assistenza di accompagnatori	penalità: 1 ora
Taglio di un tratto di percorso inferiore a 1 km	penalità: 1 ora
Utilizzo di bastoncini che non siano stati portati fin dall'inizio della gara	penalità: 1 ora



18. RECLAMI E GIURIA

Sono accettati solo reclami scritti entro 30 minuti dall'ora di arrivo dell'ultimo concorrente, con consegna di cauzione di €50. La giuria è composta dal direttore della corsa, dal coordinatore responsabile della sicurezza, 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.

19. ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. I partecipanti non vengono assicurati tramite l'iscrizione alla gara. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara. Al momento dell'iscrizione il concorrente deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità. A coloro che non sono tesserati con Enti che coprono eventuali infortuni individuali al Dondena Trail, si consiglia di stipulare polizza tramite propria compagnia di assicurazione o altro Ente, per esempio assicurazione CSEN (vedi sito <https://www.federationservice.com/insurance-card-outdoor-sports/>).

20. 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 Dondena Trail.

21. DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa.

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, prima durante e dopo la corsa e rinuncia a qualsiasi richiesta di risarcimento.

