



REGOLAMENTO TRAIL DELLA GALLINARA

Domenica 21 Gennaio 2024

ART. 1 ORGANIZZAZIONE

L' ASD Albenga Runners in collaborazione con i Comuni di Albenga e Alassio, con l'approvazione della F.I.D.A.L. organizzano domenica 21 GENNAIO 2024 la 5ª edizione della gara regionale di TRAIL RUNNING denominata "TRAIL DELLA GALLINARA". La manifestazione podistica competitiva con percorso panoramico su sentieri e strade sterrate si svolgerà sulla distanza di 27 km circa. In concomitanza si svolgerà una manifestazione podistica non competitiva di 12 km e una camminata ludico motoria trail walk, nordic walking, dog free di 7 km circa.

PARTENZA/ARRIVO: ALBENGA (Savona) - Via Einaudi (sulla spiaggia) dalle ore 09.00

SITO WEB UFFICIALE: www.albengarunners.it

PAGINA FACEBOOK:

ART. 2 ACCETTAZIONE REGOLAMENTO

Il Trail della Gallinara si svolgerà in conformità al presente regolamento, alle eventuali modifiche ed agli avvisi che saranno pubblicati nel sito web www.albengarunners.it e sulla pagina Facebook dedicata all'evento ed in conformità al regolamento F.I.D.A.L. (regola 57 Trail Running).

I concorrenti sono inoltre tenuti al rispetto del codice della strada, in particolare nei tratti in cui il tracciato attraversa la viabilità ordinaria, che non sarà chiusa al traffico veicolare.

La partecipazione al Trail della Gallinara comporta da parte dei concorrenti iscritti l'accettazione senza riserve del presente regolamento, in tutte le sue parti.

Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare questo regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile o penale per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possano verificarsi durante la manifestazione.

Art. 3 INFORMAZIONI GENERALI

Il Trail della Gallinara è un Evento di Trail Running (Corsa in Natura/Montagna) che si corre lungo sentieri affacciati sul mare con lo sfondo suggestivo dell'Isola Gallinara. Nella prima parte il percorso attraverserà la pittoresca via Julia Augusta, l'antica strada romana che collega Albenga ad Alassio.

I partecipanti potranno scegliere in fase d'iscrizione la distanza più gradita tra:

- TRAIL DELLA GALLINARA 27 KM 1300 D+ COMPETITIVO partenza ore 9
- TRAIL DELLA GALLINARA 12 KM 400 D+ NON COMPETITIVO partenza ore 9,30
- TRAIL DELLA GALLINARA 7 KM 400 D+ CAMMINATA LUDICO MOTORIA partenza ore 9,30 in coda alla 12 KM

Tutte le distanze si svolgeranno in regime di semi-autosufficienza.

Art. 4 REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

TRAIL 27KM

- Possono partecipare gli atleti italiani e stranieri tesserati per tutte le società affiliate alla FIDAL nati nel 2004 e precedenti;

- Possono partecipare tutti gli atleti Italiani e stranieri residenti in Italia, dai 20 anni in poi (millesimo di età) tesserati con un Ente di Promozione Sportiva (UISP, CSI, ACSI AICS, US ACLI) oppure in possesso della tessera RUN CARD EPS rilasciata dalla FIDAL ai tesserati con un ente di promozione sportiva (EPS). All'atto dell'iscrizione i partecipanti alla gara COMPETITIVA dovranno allegare tassativamente la copia del CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA SPECIFICO PER L'ATLETICA LEGGERA in corso di validità al 21 Gennaio 2024

- Possono partecipare Atleti italiani e stranieri in possesso di Runcard Fidal o di Mountain and Trail Runcard che abbiano compiuto il ventesimo anno di età (millesimo d'età) con obbligo di **caricare il certificato valido alla data della gara sul sito: <http://iscrizioni.wedosport.net/>**

All'atto dell'iscrizione i partecipanti alla gara COMPETITIVA dovranno allegare tassativamente la copia del CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA SPECIFICO PER L'ATLETICA LEGGERA in corso di validità al 21 Gennaio 2024.

Tutti gli atleti dovranno essere in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica di atletica leggera (D.M. 18.02.1982 tab. B) in corso di validità alla data di svolgimento della corsa.

-Possono partecipare Atleti italiani e stranieri liberi NON TESSERATI che acquisiranno in fase di iscrizione alla gara (entro il 15 gennaio), il tesseramento FIDAL annuale attraverso la società organizzatrice disponibile al prezzo di 35,00€.

Al momento dell'iscrizione vi sarà richiesto il proprio numero di tessera che potrà essere oggetto di verifica. Rimane l'obbligo per tutti di essere in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera in corso di validità, che dovrà essere successivamente ed obbligatoriamente caricato nell'apposita area Upload per il controllo e conservazione agli atti da parte della società organizzatrice.

TRAIL 12km / CAMMINATA LUDICO MOTORIA 7km

Non ci sono particolari restrizioni di partecipazione.

Il Trail non competitivo e la camminata ludico motoria, sono a scopo promozionale, tuttavia E' VIVAMENTE CONSIGLIATO aver accertato la propria idoneità fisica, aver già completato corse di

almeno 12 km su sentieri boschivi e impervi, avere quindi sicurezza di passo e la giusta preparazione atletica come è indispensabile aver compiuto il 18° anno di età. Inoltre è importante essere pienamente coscienti della lunghezza e della particolare difficoltà della prova ed essere perfettamente allenati per affrontarla.

La corsa non competitiva, è libera a tutti coloro che hanno compiuto il 18° anno di età. E' prevista una classifica in ordine alfabetico in base al tempo di percorrenza. Non è obbligatorio ma consigliato essere in possesso del certificato medico sportivo.

La camminata ludico motoria è libera a tutti, non è prevista alcuna classifica e non c'è l'obbligo di presentare il certificato medico, ma è comunque consigliato aver accertato la propria idoneità fisica ed essere in possesso del certificato medico ad elevato impegno cardiovascolare (art.4 D.M. 24 Aprile 2013).

I partecipanti alla camminata non potranno essere inseriti in classifica, ma avranno diritto agli stessi servizi previsti per la corsa non competitiva. (Escluso pacco gara con maglia dedicata all'evento e/o Alimentari)

ESONERO RESPONSABILITA'

La Volontaria iscrizione e partecipazione alla manifestazione è considerata tacita dichiarazione di idoneità fisica e psichica per questa attività sportiva amatoriale non competitiva. L'organizzazione, che in base alle vigenti normative non è tenuta a richiedere certificato medico di buona salute del partecipante, considera con l'iscrizione volontaria, l'idoneità fisica inerente la normativa di legge prevista dal D.M.28.2.83 sulla tutela sanitaria per l'attività non competitiva e declina ogni responsabilità civile e penale, per infortuni o danni a persone o cose, prima, durante e dopo la manifestazione.

Art. 5 SEMI-AUTOSUFFICIENZA

La gara è in semi-autosufficienza idrica e alimentare. Alcuni posti di ristoro saranno approvvigionati di cibo ed acqua potabile. In nessun posto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in plastica, per bere i corridori devono munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di ristoro, della quantità d'acqua minima prevista come materiale obbligatorio e della sufficiente riserva alimentare, che gli saranno necessarie per arrivare nel successivo posto di ristoro. L'assistenza personale sul percorso è vietata ed è ammessa solo ai punti di ristoro. E' proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

Art. 6 MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni si apriranno il 24 novembre 2023 e si chiuderanno il 19 Gennaio 2024 per la 27km, il 21 gennaio per la 7km e la 12km. In ogni caso le iscrizioni verranno comunque chiuse al raggiungimento del numero massimo di 400 iscritti. Nel caso in cui le iscrizioni vengano chiuse per raggiungimento del numero massimo con largo anticipo è facoltà dell'organizzatore l'istituzione di una lista d'attesa/aggiunta pettorali per l'accettazione di ulteriori iscrizioni a fronte di eventuali rinunce, nelle modalità che saranno all'occorrenza comunicate sul sito www.albengarunners.it e

sulla pagina Facebook Trail della Gallinara. Le iscrizioni dovranno eseguirsi esclusivamente on line con le modalità di pagamento previste dal sito www.wedosport.net. Eventuali punti di iscrizione diretta di persona saranno comunicati sul sito www.albengarunners.it come sulla pagina Facebook Trail della Gallinara. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo (solo sulla 27km) il pettorale non potrà essere consegnato ed il concorrente non potrà prendere parte alla gara, senza diritto ad alcun rimborso della quota di iscrizione.

Art. 7 QUOTE ISCRIZIONE

Fino al 21 dicembre 2023

- TRAIL 27 KM: 25 € dal 22 dicembre al 19 gennaio 30€
- TRAIL 12 KM: 15 € dal 22 dicembre al 21 gennaio 20€
- CAMMINATA 7 KM: 10 €

Format d'iscrizione e modalità di pagamento disponibile su piattaforma wedosport.net. Nella quota d'iscrizione è compreso:

- Pettorale di Gara
- Assistenza Sanitaria lungo il Percorso
- Ristori lungo il percorso e fine gara
- Pacco gara con maglia dedicata all'evento e/o Alimentari (solo per la 12km e 27km)
- Pasta Party
- Spogliatoi e Docce

- medaglia(solo per la 27km)

Art. 8 RIMBORSO QUOTE ISCRIZIONE

In caso di rinuncia alla partecipazione dopo regolare iscrizione, per qualsiasi motivo: - non è previsto in nessun caso il rimborso della quota di iscrizione, - è prevista la cessione di pettorale da un concorrente solo entro il 14 gennaio 2024 , - è prevista lo spostamento dell'iscrizione all'edizione successiva.

Art. 9 MATERIALE OBBLIGATORIO / FORTEMENTE CONSIGLIATO

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica. Il materiale obbligatorio potrà essere controllato al ritiro del pettorale, alla partenza, all'arrivo e in posizioni a sorpresa lungo il percorso. (in base alle condizioni meteo previste per il giorno della gara l'elenco del materiale obbligatorio potrà subire delle modifiche):

OBBLIGATORIO:

- Pettorale di gara ben visibile durante tutta la gara per tutte le gare (lungo il percorso ci saranno più punti di controllo) - Cellulare (carico, con i numeri di sicurezza salvati in rubrica) -

Solo per la 27km :

Borraccia o Camelbak o bicchiere (ai ristori non troverete i bicchieri in plastica) telo termico
CONSIGLIATO - Almeno 1/2 litro di liquidi - Giacca antivento - Sostanze solide da mangiare –

Consentito l'utilizzo dei Bastoncini.

In caso di cattivo tempo è obbligatorio per la 27 K dotarsi di:

– giacca antipioggia, guanti, cappello, telo termico

La variazione del materiale obbligatorio verrà comunicata al ritiro pettorali e tramite affissione nel luogo di partenza

IL MATERIALE OBBLIGATORIO NON VERRA' CONTROLLATO PRIMA DELLA CONSEGNA PETTORALI. SARANNO EFFETTUATI CONTROLLI A CAMPIONE PRIMA DELLA PARTENZA DELLE GARE E SUL PERCORSO IN CORRISPONDENZA DEI CHECK POINT

FORTEMENTE CONSIGLIATO :

- Scarpe da Trail (sentieri presumibilmente bagnati e a tratti scivolosi, le scarpe da Trail vi garantiranno maggiore aderenza)

Art. 10 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso il Camping italia in Via Einaudi 37.

Sarà possibile ritirare il pettorale/pacco gara Sabato 20 Gennaio 2020 dalle ore 15.00 alle 20.00

Consigliamo a tutti gli atleti di ritirare il pettorale sabato 20 gennaio.

Art. 11 SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA

In corrispondenza dei ristori è stabilito un posto di chiamata di soccorso. Questi posti sono collegati via radio o via telefono con la direzione di gara. Saranno presenti sul territorio ambulanze e personale sanitario. I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo. In caso di necessità, per delle ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al soccorso ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati.

Art. 12 POSTO DI CONTROLLO E POSTI DI RIFORNIMENTO

Il rilevamento dei concorrenti è effettuato in tutti i posti di controllo o ai ristori. Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile hanno accesso ai posti di rifornimento. Sul sito www.albengarunners.it e la pagina facebook sarà pubblicata la carta del percorso che identificherà i ristori e punti di soccorso.

Art. 13 TEMPO MASSIMO, CANCELLI ORARI, RITIRI, E RISTORI

TEMPO MASSIMO:

TRAIL 27 Km 5 ore

TRAIL 12 Km 3 ore

CAMMINATA 7km 3 ore

È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente fino alla fine, in modo che eventuali infortunati non rimangano senza assistenza.

CANCELLI ORARI:

TRAIL 27 KM – 1300 D+: 1) Madonna della Guardia 15,5 Km 2h50 di gara. Gli atleti che passeranno ai cancelli oltre il tempo massimo potranno continuare consegnando il pettorale ma senza assistenza. 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. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato dall'organizzazione. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso. I cibi e le bevande del ristoro dovranno essere consumati solo sul posto; è vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori, i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori. I corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.

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 il diritto di sospendere o annullare la gara, ritardare la partenza, variare il percorso o modificare i cancelli orari nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti, dei volontari o dei soccorritori.

RISTORI: TRAIL 27KM 1300 D+ Distanze: km 6,5 (solo liquidi) – km 13 (liquidi+solidi) - km 19 (solo liquidi)

TRAIL 12KM 1300 D+ Distanze: km 6,5 (solo liquidi)

CAMMINATA 7KM 400 D+ Distanze: km 6,5 (solo liquidi)

Art. 14 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 - partenza da un posto di controllo dopo la barriera oraria - taglio del percorso di gara - mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare lungo il percorso - utilizzo di mezzi di trasporto in gara - rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale

obbligatorio, per la mancanza anche di un solo punto del materiale obbligatorio - uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti

Sono altresì considerati non etici i seguenti comportamenti:

- abbandono di proprio materiale lungo il percorso - inquinamento o degrado del luogo da un concorrente o da un membro del suo staff - insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari - rifiuto a farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara - abbandono di rifiuti sul percorso - mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà - insulti o minacce a organizzatori o volontari- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale sanitario sul percorso

Art. 15 PREMI

ATLETI: Per la 27KM si premieranno: i primi 5 ASSOLUTI MASCHILI E FEMMINILI

Per la 12km sono previsti riconoscimenti per i primi 5 arrivati uomini e donne

SOCIETA': Prime 3 SOCIETA' per numero di Partecipanti alla competitiva

Art. 16 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.

Art. 17 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' E CONSENSI

Per quanto non indicato, valgono i Regolamenti FIDAL. 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. Il Partecipante dichiara: di essere perfettamente a conoscenza di tutte le caratteristiche e la specificità della prova, del tracciato, delle difficoltà e della lunghezza del percorso, che si sviluppa in montagna con possibili condizioni climatiche difficili (quali, a titolo esemplificativo e non esaustivo, freddo, vento, pioggia, neve, scarsa visibilità, ecc.), di essere consapevole dei rischi per l'incolumità personale connessi alla competizione e consapevole che la partecipazione a questa manifestazione richiede una preparazione specifica ed una reale capacità di autonomia personale di cui attesta di essere in possesso; di sollevare gli organizzatori da qualsiasi responsabilità, diretta e indiretta, per eventuali danni patrimoniali e non patrimoniali, anche futuri, malori, e/o infortuni, che dovessero da lui/lei essere subiti, patiti e/o causati, anche a terzi, durante l'intera durata della manifestazione e/o in occasione e/o in conseguenza della sua partecipazione ad essa; da ogni responsabilità legata a furti e/o danneggiamenti eventualmente subiti da qualsiasi suo oggetto personale, la cui custodia è consapevole che non viene assunta in nessun modo dagli organizzatori; e da ogni responsabilità per danni eventualmente da lui/lei cagionati a terzi e/o a

beni di proprietà di terzi. Il Partecipante s'impegna a portare con se, durante tutta la durata della competizione, il materiale obbligatorio indicato ed esonera l'organizzazione in caso di incidente o malore o danno qualsiasi imputabile alla mancanza di detti materiali obbligatori. Il Partecipante si assume ogni responsabilità sia penale che civile, anche oggettiva, conseguente alla sua partecipazione alla manifestazione. Il Partecipante dà il consenso ai trattamenti specificati nell'informativa, autorizzando l'invio di materiale informativo relativo a successive manifestazioni o varie iniziative proposte dagli organizzatori e autorizza ad eventuali riprese fotografiche e cinematografiche per la realizzazione di video, bacheche, pubblicazione su carta stampata e web (compreso download).

Art. 18 ANNULLAMENTO

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.

CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

Il servizio Cronometraggio e l'elaborazione delle classifiche saranno a cura dell'organizzazione. Le stesse verranno convalidate dal Giudice Delegato Tecnico/Giudice d'Appello.

RECLAMI

Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I.

[Iscriviti alle gare](#)

www.wedosport.net

Trail della Gallinara, Run in Paradise!