

Art. 1) ORGANIZZAZIONE

L'associazione Mallare Outdoor ASD, affiliata a Uisp, organizza la sesta edizione di "Mallare Costalunga Trail", in data 14 Aprile 2024.

Art. 2) LA GARA

Si svolge a passo libero in ambiente naturale mallarese, e percorre i sentieri del comprensorio della zona boschiva di Mallare.

Tre i percorsi di gara ed il rispettivo tempo massimo:

- Trail NON COMPETITIVO di circa 11 Km con 480mD+ denominato "LA CLASSICA" (non necessita di certificato medico agonistico)
- Trail COMPETITIVO di circa 23 km con 890mD+ denominato "LA MEDIA" (necessita di certificato medico in corso di validità obbligatorio)
- Trail COMPETITIVO di circa 50 km con 2400mD+ denominato "LA ULTRA" (necessita certificato medico in corso di validità obbligatorio)

Ogni corsa si svolge in una sola tappa a velocità libera in un tempo limitato.

Art. 3) PARTECIPAZIONE E CERTIFICATO MEDICO

Costalunga Trail è aperto a tutte le persone, uomini e donne, tesserati o no, in possesso del certificato di idoneità Medico Sportivo agonistico per atletica leggera;

Il certificato (controllare la validità alla data di svolgimento della gara) deve essere caricato al momento dell'iscrizione o comunque non oltre la data di chiusura delle iscrizioni online.

Art. 4) RISTORI e PASTA PARTY

I posti di rifornimento saranno approvvigionati con bevande e cibo, in accordo con le normative anti COVID vigenti al momento della manifestazione, da consumare sul posto come indicato nel programma. Nei posti di ristoro NON saranno disponibili i bicchieri in plastica. Solo l'acqua naturale sarà destinata al riempimento delle borracce o dei Camelback. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua e degli alimenti che gli saranno necessari per arrivare nel successivo posto di ristoro. Non è consentito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta alla gara.

Nello specifico i ristori saranno:

- Per la 11km:
 - o Un Ristoro Solido e Liquido al km4.5 circa in Località Ferriera.
- Per la 23km:
 - o Un Ristoro Solido e Liquido al km9.5 circa in Località Ferriera.
 - o Un Ristoro Solido e Liquido al km16 circa in Località Santuario dell'Eremita.

- Per la 50km:
 - o Un Ristoro Solido e Liquido al km9.5 circa in Località Ferriera.
 - o Un Ristoro Liquido al km17 circa in Località Base NATO.
 - o Un Ristoro Solido e Liquido al km25 circa in Località Santuario dell'Eremita.
 - o Un Ristoro Liquido al km32.5 circa presso la Colla di San Giacomo.
 - o Un Ristoro Solido e Liquido al km39.7 circa presso il Colle del Termine.

Alla termine della gara tutti i partecipanti iscritti alla 10/23/50 avranno diritto al pasta party che verrà servito nella zona di arrivo ad orario da definirsi in base alle esigenze del momento, il pranzo sarà composto da primo (pasta o polenta al pomodoro o in bianco), e da un secondo (fagioli e salsiccia), acqua; ogni partecipante avrà inoltre diritto ad un fresco bicchiere di birra all'arrivo mostrando e smarcando il pettorale utilizzato per la gara.

Art. 5) DOCUMENTO DI LIBERATORIA

Per iscriversi è obbligatorio accettare in ogni sua parte il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' che troverete durante la fase di iscrizione.

Art. 6) MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione al Costalunga trail edizione 2024, può essere effettuata via internet alla pagina facebook che rimanderà al sito Wedosport.

Il giorno della gara ci si potrà iscrivere per la 10km e per la 23k fino a 30 minuti prima della partenza pagando il prezzo maggiorato; per la ULTRA, per questioni organizzative NON sono ammesse iscrizioni in loco.

La lista degli iscritti sarà consultabile sullo stesso sito.

Art. 7) QUOTA DI ISCRIZIONE:

FINO AL 31/03 (online) – Quota agevolata:

- € 10 (Per il percorso da 11 km)
- € 20 (Per il percorso da 23 km)
- € 35 (Per il percorso da 50 km)

DAL 31/03 AL 11/04 (online) – CHIUSURA ISCRIZIONI IL 12/04 A MEZZANOTTE:

- € 12 (Per il percorso da 11 km)
- € 25 (Per il percorso da 23 km)
- € 45 (Per il percorso da 50 km)

IL LOCO IL GIORNO DELLA GARA:

- € 14 (Per il percorso da 10 km)
- € 30 (Per il percorso da 23 km)

Art. 8 NUMERO MASSIMO CONCORRENTI

Costalunga Trail non ha un numero limite massimo di concorrenti ammessi.

Il giorno della gara verranno distribuiti i pacchi gara per le iscrizioni in loco fino ad esaurimento degli stessi.

Art. 9) ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA

La partecipazione al Costalunga Trail porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento. Tutte le comunicazioni ufficiali che perverranno ai concorrenti iscritti prima della gara diverranno parte integrante del presente regolamento. Art. 12) RIMBORSO QUOTE DI ISCRIZIONE Solo in caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore dell'ultimo momento, verrà restituito il 50% della quota d'iscrizione. In caso di grave infortunio dimostrato da un certificato medico la direzione di corsa valuterà la possibilità di considerare l'iscrizione valida per la prossima edizione della gara.

Art. 10) PETTORALI

Il pettorale deve essere portato sul petto, sul ventre, sulla coscia ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sul sacco o sulla parte posteriore del corpo. Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare, lo stesso all'arrivo. Al passaggio da un punto di controllo e soprattutto all'arrivo il corridore deve agevolare la lettura del chip ed assicurarsi che la lettura sia regolarmente effettuata, pena la mancanza del nominativo nella classifica finale.

Verrà utilizzato il servizio tramite lettura chip, nello specifico:

- Obbligatoria la punzonatura prima dell'ingresso in griglia, pena l'impossibilità di partecipare alla classifica finale,
- Obbligo di passaggio entro il transito obbligatorio nell'intermedio (solo per la 50km), pena l'impossibilità di avere il tracking aggiornato ad ogni singolo passaggio,
- Obbligo di passaggio entro il transito obbligatorio all'arrivo, pena l'impossibilità di avere il tempo corretto e/o rientrare nella classifica finale.

Art. 11) MATERIALE OBBLIGATORIO:

Per la 50k: Riserva d'acqua di almeno 2l; giacca antivento/antipioggia, cappellino, telo termico, gel, barrette, lampada frontale; in base alle condizioni meteo si consiglia di portare con se una maglia termica un paio di pantaloni sotto il ginocchio; si consiglia l'utilizzo dei bastoncini, che dovranno essere trasportati per tutto il tragitto.

Per la 23k: Riserva d'acqua di almeno 1l; giacca antivento/antipioggia, cappellino, telo termico, gel, barrette; in base alle condizioni meteo si consiglia di portare con se una maglia termica e un paio di pantaloni sotto il ginocchio;

Per la 10k: Riserva d'acqua di almeno 0.5l; cappellino, telo termico, gel, barrette; in base alle condizioni meteo si consiglia di portare con se giacca antivento/antipioggia un paio di pantaloni sotto il ginocchio;

Art. 11) DEPOSITO BORSE, PERNOTTAMENTO E DOCCE:

Si potrà lasciare il proprio borsone presso gli impianti sportivi di Mallare, ma l'organizzazione non sarà responsabile in alcun modo di furti, danneggiamenti o smarrimenti poiché gli impianti non saranno sorvegliati.

Verrà inoltre adibita un'area di pernottamento specialmente per gli atleti della ULTRA, in quanto tale partenza sarà la mattina molto presto, solo per la ULTRA sarà inoltre necessario ritirare il pacco gara nella giornata di Sabato. Il programma definitivo verrà reso disponibile giorni prima dell'evento.

All'arrivo sarà disponibile il servizio docce presso gli impianti sportivi all'ingresso del paese.

Art. 12) SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Per la sicurezza dei concorrenti è fatto divieto ad alcuno di portare con sé o farsi seguire da animali, ad esclusione del percorso non competitivo. Ad ogni colle o punto in altitudine e ad ogni cancello e ristoro, è stabilito un posto di chiamata di soccorso, questi posti sono collegati con la direzione di gara. 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 sanitaria, si farà appello al 112 e al Soccorso Alpino che metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno regolate secondo le norme vigenti. Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

Art. 13) ABBANDONI E RIENTRI

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato a recarsi al più vicino posto di controllo o aspettare il servizio scopa, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

Art. 14) PENALITA' E SQUALIFICHE

Mancanza di rispetto verso le persone presenti, gli organizzatori ed i volontari, Squalifica.

Rifiuto a farsi controllare dagli addetti dell'organizzazione, rifiuto a farsi visitare da un medico dell'organizzazione Squalifica
Abbandono di rifiuti da parte del corridore, Squalifica.

Uso di un mezzo di trasporto, condivisione e scambio di pettorale, mancato passaggio da un punto di controllo, doping o rifiuto a sottoporsi ad eventuali controlli antidoping, omissione di soccorso verso un altro corridore in difficoltà, insulti, maleducazione o minacce verso un membro dell'organizzazione o un volontario, mancato rispetto del bosco, chiunque venga sorpreso a gettare rifiuti nel bosco (es. bicchieri di plastica), Squalifica.

Rifiuto ad ottemperare ad un ordine della direzione di corsa, di un commissario di corsa, di un medico o soccorritore, Squalifica.

Partenza da un punto di controllo dopo l'ora limite, Squalifica.

Corridore sorpreso ad urinare nell'area adiacente alla partenza, Squalifica.

Art. 15) RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di € 50,00.

Art. 16) MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE – MODIFICA DEL PERCORSO PER CONDIZIONI AVVERSE

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 la partenza può essere posticipata e il percorso modificato.

Art. 17) ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. 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. Per concludere la pratica e ritirare il pettorale, il corridore deve sottoscrivere e consegnare all'organizzazione una liberatoria di scarico responsabilità.

Art. 18) CLASSIFICHE E PREMI

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo di Mallare e che si faranno registrare all'arrivo. Non verrà distribuito nessun premio in denaro. Ad ogni corridore iscritto alle gare di Costalunga Trail verrà consegnato un pacco gara. Non è garantito il pacco gara per gli iscritti dell'ultimo momento in loco. Sarà redatta una classifica generale uomini e donne con i tempi intermedi e complessivi. Verranno premiati: singoli partecipanti – i primi tre classificati maschili e femminili in classifica generale.

Art. 19) DIRITTI DI IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.

Il regolamento potrà subire variazioni in base alle esigenze tecnico, logistiche ed amministrative.

Buona gara ATLETA, e che sia una giornata di outdoor!!

Il team MallareOutdoor.