

REGOLAMENTO

DvaRUN Trail

Art. 1 INFORMAZIONI GENERALI

L'ASD CAIRASCA organizza **Sabato 20 aprile** la prima edizione del "DvaRUN Trail", gara di trail running in semi-autosufficienza con percorso in ambiente boschivo che si snoda interamente su strade vicinali, sentieri e single track a Varzo. **Il tracciato avrà uno sviluppo di 12 km (corsa non competitiva)** con un dislivello positivo di circa 800 metri. Per la partecipazione alla gara sono consigliati ottimo allenamento, abbigliamento adeguato, calzature da trail running ed è raccomandabile aver partecipato ad altre gare di corsa off road.

Art. 2 ISCRIZIONI

Sarà possibile effettuare le iscrizioni on line attraverso il sito di Wedosport o presso il ristorante Ca' del Vino di Varzo. Le iscrizioni online chiuderanno giovedì 18 Aprile 2024 alle ore 24.00. Le iscrizioni saranno aperte anche il giorno della gara presso il tendone dell'Aprile Varzese (piazzale Trieste Varzo)

Art. 3 QUOTE DI ISCRIZIONE

PER LA GARA il prezzo è fissato in € 20 (il giorno della gara il prezzo sarà € 25)

Nella quota di iscrizione è compreso

- pettorale di gara
- assistenza lungo il percorso
- ricco pacco gara

– servizio di cronometraggio di Wedosport con pubblicazione classifiche il giorno della gara

Art. 4 MODALITA' DI ISCRIZIONE

Iscrizioni on line sul sito www.wedosport.net

presso ristorante Ca' del Vino a Varzo e il giorno della gara presso il tendone dell' Aprile Varzese (piazzale Trieste, Varzo)

Art. 5 RITIRO PETTORALE

Le operazioni di ritiro pettorale avverranno presso il tendone dell' Aprile Varzese (piazzale Trieste, Varzo) SABATO 20/04 dalle 11:30 alle 14:00

Art. 6 ORARI DI PARTENZA

La partenza della gara avverrà alle ore 14:30

Art. 7 SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base. Come da piano sanitario sarà presente un'ambulanza con medico, oltre che una postazione di pronto soccorso sul percorso gara, collocata in zona strategica. Il tracciato sarà presidiato anche da personale dell'AIB e del Soccorso Alpino con camionette pronte a soccorrere eventuali infortunati e per garantire la sicurezza sui percorsi a tutti i partecipanti. Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti. Il percorso sarà segnalato con frecce e fettucce, **non verrà utilizzato alcuno spray in quanto l' ASD Cairasca desidera non lasciare tracce permanenti nei boschi.** Sarà presente anche del personale a

presidiare gli incroci problematici. Se non vedrete alcun segnale per più di 100 metri tornate indietro e riprendete il corretto percorso!!! Al KM 7 sarà previsto un punto di ristoro, i bicchieri utilizzati dovranno essere gettati negli appositi contenitori presenti e non a terra!!

Il percorso su strada asfaltata sarà limitato agli ultimi 800 mt di gara, ogni incrocio e attraversamento sarà presidiato da nostro personale. Si raccomanda comunque di prestare attenzione e osservanza del codice della strada. Durante la gara sarà presente il servizio di Scopa

Art. 8 AMBIENTE

La corsa si svolge interamente in ambienti naturali; i concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente boschivo. Si raccomanda agli atleti di non disperdere rifiuti (gel e cartacce).

Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

Il concorrente che si iscrive dev'essere consapevole che correrà su sentieri che potranno essere sconnessi e resi scivolosi dalla pioggia, con presenza di fango, radici e rocce; si attraverseranno guadi e si affronteranno salite e discese a volte con pendenze importanti per cui è richiesto un buon allenamento, condizioni di adattamento e abitudine a gestire in autonomia eventuali piccoli infortuni come problemi muscolari, gastrointestinali, alle articolazioni ecc...

In poche parole...non sottovalutate la corsa!!!

Art. 9 METEO

La corsa si svolgerà con qualunque condizione metereologica. In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, forti temporali, neve o ghiaccio), 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. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori o qualora fosse imposto dalle autorità competenti in caso di allerta meteo.

Art. 10 MATERIALE OBBLIGATORIO E CONSIGLIATO

Noi consigliamo

- Kway o giacca antivento
- Scorta idrica confacente ad abbeverarsi lungo tutta la gara
- Barrette energetiche o alimenti solidi
- Scarpe da trail running (vivamente consigliate, non sottovalutate il percorso...)

In caso di particolari condizioni meteo l'organizzazione potrebbe rendere obbligatorio l'utilizzo di materiale specifico, verrà data comunque comunicazione sul sito e sui canali social.

E' OBBLIGATORIO DURANTE TUTTA LA GARA ESPORRE IL PETTORALE CON NUMERO al fine di permettere il controllo da parte del personale.

Art. 11 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 corse.

Art. 12 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

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 che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati, prima, durante e dopo la manifestazione. In particolare non saranno presi in considerazione reclami per infortuni causati dal mancato rispetto, da parte dell'atleta, del regolamento e del codice della strada.

ASD CAIRASCA