

REGOLAMENTO FAST & STRONG FAST OR STRONG

Art. 1 Organizzazione

L'ASD TEAM TRE GAMBE IN SPALLA organizza la manifestazione "FAST&STRONG E FASTORSTRONG" che comprende:

FAST & STRONG (Partenza 10.30 Area Verde Di Pollein e Arrivo Pila Les Fleurs):

- Gara individuale con piano di 6km e salita di 800 metri circa di dislivello positivo;

- Gara a staffetta composta dalla prima frazione con piano di 6km e dalla seconda frazione con salita di 800 metri circa di dislivello positivo.

I percorsi si sviluppano su strade asfaltate, poderali, sterrate e su sentieri, anche in alta montagna (occasionalmente ricoperti da uno strato di neve), e mettono sotto stress il fisico e la mente. Tutti coloro che partecipano devono essere consapevoli dell'impegno psicofisico da affrontare e devono essere a conoscenza della tipologia di percorso e delle sue difficoltà.

1) FAST OR STRONG

- Gara non competitiva con due percorsi:

Percorso in piano (Partenza ore 10.40 Area Verde Di Pollein) che si svolge sulla ciclabile da Pollein Gressan con arrivo Area Verde Les Iles Gressan (Percorso asfaltato)

Percorso in salita (Partenza ore 9.30 Area Verde Di Gressan) che parte su una strada asfaltata per poi continuare su un sentiero sterrato con arrivo Pila - Les Fleurs. Competizione rivolta ai più giovani (under 15) e agli amanti delle camminate in generale.

I percorsi si sviluppano su strade asfaltate, poderali, sterrate e su sentieri, anche in alta montagna (occasionalmente ricoperti da uno strato di neve), e mettono sotto stress il fisico e la mente. Tutti coloro che partecipano devono essere consapevoli dell'impegno psicofisico da affrontare e devono essere a conoscenza della tipologia di percorso e delle sue difficoltà.

Art. 2 Accettazione del regolamento

La Manifestazione si svolge in conformità al presente regolamento, alle eventuali modifiche ed agli avvisi pubblicati:

Sulla pagina Instagram: Fast-e-Strong

Sulla pagina Facebook: Fast -e Strong

Sul sito: www.irunning.it

La partecipazione comporta da parte dei concorrenti iscritti l'accettazione SENZA RISERVE del presente regolamento, in tutte le sue parti.

I concorrenti sono tenuti in generale a:

Seguire a piedi fedelmente il tracciato segnalato da fettucce o bandierine; Rispettare il codice della strada, in particolare nei tratti in cui il tracciato attraversa la viabilità ordinaria che non è chiusa al traffico veicolare;

Rispettare la fauna e la flora;

Non lasciare rifiuti sul percorso;

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 Prove

Le prove 4 Prove consistono in camminata e corsa a piedi sulla ciclabile e sul sentiero e strade poderali dei Comune di Pollein, Charvensod e Gressan.

Hanno luogo i seguenti percorsi:

Fast & Strong

(Gara individuale/Staffetta):

- Partenza in linea dall'Area Verde di Pollein ore 10.30 per 6 km in piano;

- Passaggio e Zona cambio all'Area Verde di Gressan con tocco di mano;

- Arrivo a Pila / Les Fleurs dopo 5 Km dislivello positivo D+ di circa 800m;

Fast or Strong

(Percorso Salita)

- Partenza in linea dall'Area Verde di Gressan ore 9.30.;

- Arrivo a Pila- Les Fleurs dopo 5 km e un dislivello positivo D+ di circa 800m;

(Percorso Piano)

- Partenza in linea dall'Area Verde di Pollein ore 10.40;

- Arrivo all'Area Verde di Gressan dopo circa 6 km.

Art. 4 Partecipazione

Per la partecipazione alla manifestazione è necessario rispettare i seguenti requisiti.

Vincoli di età

A seconda del percorso scelto, variano i vincoli di età minima:

Fast & Strong

Per tutti coloro che abbiano compiuto 15 anni di età alla data dell'evento;

Fast or Strong non competitivo;

Per tutti coloro che abbiano compiuto 5 anni di età alla data

dell'evento. Nota bene:

I minori di età compresa tra 5 e 10 anni devono essere accompagnati lungo tutto il percorso da un adulto regolarmente iscritto e presente alla partenza.

Un adulto può accompagnare più minori.

I bambini sotto i 5 anni possono accompagnare il genitore, ma non sono iscritti.

Documentazione necessaria

A seconda del percorso scelto, varia la documentazione da presentare:

- Fast & Strong:

Certificato medico per attività sportiva agonistica in corso di validità alla data di svolgimento;

- Fast or Strong:

Liberatoria di Responsabilità - Consigliato il Certificato di buona salute anche non agonistico (Il certificato medico per attività sportiva agonistica di cui sopra è sufficiente); Firma del documento di liberatoria di responsabilità;

o Maggiorenni:

il concorrente è tenuto alla compilazione e alla firma della liberatoria;

o Minorenni:

la liberatoria di cui sopra deve essere firmata da un genitore o da chi ne fa le veci.

Passeggini

I percorsi della "Fast or Strong non competitivo" consente l'iscrizione con passeggini.

Cani al guinzaglio

I percorsi della "Fast or Strong non competitivo" consente l'iscrizione con cane al guinzaglio.

Art. 5 Semi-autosufficienza

La gara è in semi-autosufficienza idrica e alimentare: sono previsti posti di ristoro con cibo ed acqua.

L'assistenza personale lungo il percorso è vietata: è proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

Art. 6 Modalità d'iscrizione

Le iscrizioni si aprono e si chiudono online, nelle date indicate per ogni edizione. Nel caso in cui le iscrizioni si chiudano anticipatamente per il raggiungimento del numero massimo di concorrenti è facoltà dell'organizzatore istituire una lista d'attesa per l'accettazione di ulteriori iscrizioni a fronte di eventuali rinunce.

Le iscrizioni devono essere fatte online per la Fast & Strong con Copia del certificato medico in corso di validità e per la Fast or Strong, invece, verrà fatta compilare la liberatoria al momento del ritiro del pacco gara.

Art. 7 Quote di iscrizione e "pacco gara"

Termini e quota di iscrizione per tutti i percorsi:

Le iscrizioni sono state aperte il 6 gennaio 2023 chiuderanno il 30 maggio 2023;

Fast & Strong: Gara individuale euro 30 compreso di pacco gara e pranzo
Gara staffetta euro 25 a persona compreso di pacco gara e pranzo.
Fast or Strong: euro 20 compreso di pacco gara e pranzo.

Data di apertura delle iscrizioni 06/01/2023;
Data di chiusura delle iscrizioni 30/04/2023;
Numero massimo di pettorali disponibili: 700 Gare non competitive/ 300 Gare competitive;

Il pettorale e il buono pasto:

Prima della partenza, vengono consegnati mediante:

1. Presentazione di un documento d'identità;
2. Consegna liberatoria firmata e certificato medico in corso di validità. In caso di ritiro per terzi, vengono consegnati mediante:
 1. Presentazione di copia di un documento d'identità del destinatario;
 2. Consegna liberatoria firmata e certificato medico in corso di validità del destinatario. Il pacco gara:
Viene consegnato ai finisher, mediante presentazione di un documento d'identità; In caso di ritiro per terzi, è necessario presentare copia di un documento del destinatario.

ATTENZIONE: affinché l'iscrizione sia valida è necessario:

1. Il pagamento della quota di iscrizione sia andato a buon fine;
2. Il certificato medico sia in corso di validità;
3. La liberatoria sia firmata in tutte le sue parti.

Al concorrente iscritto che non effettui il pagamento e/o non fornisca il certificato medico sportivo e/o la liberatoria è preclusa la partecipazione alla gara e quindi la consegna del pettorale. È facoltà dell'organizzazione accettare eventuali iscrizioni al momento del ritiro dei pettorali. Il pagamento dell'iscrizione dà diritto a ricevere tutti i servizi descritti nel presente regolamento:

- o Pettorale con chip, cronometraggio e classifica;
- o Premi per i primi classificati;
- o Accesso ai ristori lungo il percorso;
- o Pranzo presso la struttura polivalente All'Area verde di Pollein;
- o L'orario per la fruizione dei pasti è dalle 11:30 alle 15:30;
- o L'organizzazione offre un servizio fotografico.

Art. 8 Materiale

Con l'iscrizione ogni atleta si dichiara consapevole delle difficoltà del tracciato e si assume la responsabilità di tutto il materiale che utilizza durante la gara. L'organizzazione non svolge attività di custodia, pertanto declina ogni responsabilità e non risponde ad alcun titolo per furti/smarrimenti di oggetti e/o denaro introdotti all'interno degli zaini.

Materiale raccomandato per la Manifestazione:

- a. Telefono cellulare (con numero di soccorso dell'organizzazione in rubrica);
- b. Giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in quota;

Materiale consigliato per le parte in salita:

- a. Zaino con spallacci o marsupio;
- b. Borraccia o camelbag minimo 0,5 litri di acqua;
- c. Riserva alimentare;
- d. Coperta di sopravvivenza (telo termico);
- e. Fischiello;
- f. Berretto o bandana;

N.B: Il concorrente che desidera utilizzare i bastoncini deve tenerli con sé dalla partenza all'arrivo.

Art. 9 Pettorali e controlli

Ogni pettorale (munito di chip integrato) è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità.

Il pettorale è personale e non è cedibile. Deve essere portato sul petto o sul ventre ed essere reso visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato altrove.

Prima della partenza ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso per accedere alla zona chiusa di partenza per farsi registrare. I concorrenti devono passare dai punti di controllo lungo il percorso. È cura dei concorrenti assicurarsi di essere stato regolarmente registrato presso detti punti di controllo e all'arrivo. La punzonatura è indispensabile poiché il riscontro tra due controlli successivi permette di accertare che non vi siano concorrenti mancanti. In caso di omessa

registrazione del passaggio e del conseguente avvio delle ricerche del corridore ogni spesa derivante è addebitata al corridore stesso.

Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile hanno accesso ai posti di rifornimento. Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere ai servizi legati alla manifestazione.

Art. 10 Sicurezza ed assistenza medica

In corrispondenza dei ristori vi sono i posti di chiamata di soccorso.

Questi posti sono collegati via radio o via telefono con la direzione di gara. È presente sul territorio, dove possibile, il medico. I posti di soccorso sono destinati all'assistenza di tutte le persone che ne necessitano. I medici ufficiali sono abilitati a fermare i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara.

In caso di utilizzo di mezzi speciali (elicottero e similare) le spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali sono a carico della persona soccorsa secondo le norme vigenti. I corridori possono avvalersi del personale medico e di soccorso e sono obbligati a rispettare le indicazioni fornite ed attenersi insindacabilmente alle decisioni.

Art. 11 Localizzazione punti di controllo, di ristoro e di soccorso

Sul sito www.irunning.it, è pubblicata la carta del percorso, con l'indicazione dei ristori. L'organizzazione dispone lungo il percorso dei cosiddetti "posti di controllo volanti" e la loro localizzazione non è previamente comunicata.

Art. 12 Tempo massimo autorizzato

Per le prove i tempi massimi di percorrenza sono di 4 ore per ogni gara. In caso di superamento dei tempi massimi, l'atleta è squalificato. Il concorrente senza pettorale è fuori gara.

Art. 13 Abbandoni e rientri

In caso di abbandono della gara lungo il percorso, il concorrente deve recarsi immediatamente al più vicino posto di controllo per fare registrare il proprio ritiro e consegnare il pettorale, che, a richiesta, gli è riconsegnato all'arrivo al termine della gara (disposizione valida anche per le gare non competitive).

In caso di mancata comunicazione del ritiro con conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante è addebitata al corridore stesso.

Art. 14 Penalità e squalifiche

Lungo il tracciato personale dell'organizzazione addetto al controllo effettua verifiche sul rispetto dell'intero regolamento. Le irregolarità accertate in qualsiasi momento, anche a mezzo di immagini e video, possono essere causa di squalifica. La giuria della gara può pronunciare la squalifica di un concorrente per inosservanza grave del regolamento, in particolare (a titolo esemplificativo e non esaustivo) in caso di:

- Mancato rispetto del percorso di gara come da segnalazioni;
- Utilizzo di un mezzo di trasporto;
- Abbandono di rifiuti sul percorso;
- Uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti;
- Mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso;
- Abbandono di proprio materiale lungo il percorso;
- Utilizzo di bastoncini che non siano stati portati con sé fin dalla partenza;
- Pettorale portato in modo non conforme;
- Scambio di pettorale;
- Mancato passaggio ad un posto di controllo;
- Rifiuto di farsi visitare da un medico dell'organizzazione in ogni momento della gara; Mancato rispetto del tempo massimo.

Art. 15 Reclami

Possono essere sporti reclami scritti attinenti esclusivamente alla classifica, purché presentati entro 30 minuti dall'affissione dei risultati provvisori, previo versamento di una cauzione di € 50.00; in caso di accoglimento del reclamo la somma è restituita, altrimenti è trattenuta dall'organizzazione.

Art. 16 Giuria

La giuria è composta da:

- Direttore della corsa;
- Direttore di percorso;
- Responsabili dei posti di controllo;
- La giuria delibera in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa;
- Le decisioni prese non sono appellabili.

Art. 17 Modifiche del percorso, barriere orarie e annullamento della corsa

In qualsiasi momento, in caso di condizioni meteorologiche avverse tali da mettere a rischio la sicurezza e l'incolumità dei concorrenti o per altri motivi, l'organizzazione si riserva il diritto di:

- o Modificare il percorso e/o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro;
- o Sospendere, annullare o fermare anticipatamente le prove;
- o Ritardare la partenza e/o modificare i tempi massimi di percorrenza.

Nei casi descritti, se presente, la classifica è stilata in base ai passaggi all'ultimo controllo ufficiale. La sospensione o l'annullamento della corsa non danno diritto ad alcun rimborso della quota di iscrizione.

Art. 18 Carta del percorso

La carta topografica del percorso è disponibile sul sito internet www.irunning.it.

Ogni aggiornamento della carta del percorso è pubblicato sul sito.

Nessuna copia della carta del percorso è consegnata con i pettorali ai concorrenti.

Art. 19 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. Al momento dell'iscrizione il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità.

Art. 20 Classifiche e premi

È redatta una classifica generale per la Gara Fast & Strong con premi per i primi 3 assoluti

- Staffetta femminile e maschile;
- Staffetta mista;
- Gara individuale.

Sono inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungono i rispettivi traguardi.

Nel pomeriggio saranno offerti i premi a sorteggio, ritirabili solo se vincitore è presente all'estrazione.

Art. 21 Diritti all'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 partner abilitati per l'utilizzo fatto della sua immagine.

Art. 22 Rientro al punto di partenza

Per il rientro al punto di partenza, tutti i concorrenti devono provvedere con mezzi propri. L'organizzazione non prevede alcun trasporto.

Art. 23 Trattamento dei dati personali

Vedi liberatoria