

REGOLAMENTO TRAIL DELLA DIGA 2023

art.1 - ORGANIZZAZIONE

L' ASD La Vetta Running Mongrando con il patrocinio dei Comuni attraversati e del organizza la sesta edizione del **TRAIL DELLA DIGA** sulle distanze:

TDD 20 KM 550 metri D+

TDD 8 KM 200 metri D+

La Proloco di Mongrando in collaborazione e con il supporto tecnico dell'ASD La Vetta Running Mongrando organizza una **Corsa non Competitiva /Nordic Walking** sulla distanza di 8 KM 200 metri D+ sul percorso del TDD 8 KM

art.2 - MANIFESTAZIONE e FINALITÀ

1) TDD 20 KM e TDD 8KM competitive aperte a tesserati UISP/FIDAL/EPS/RUNCARD in possesso di regolare certificato medico per atletica leggera in corso di validità al 02/04/2023

2) TDD 8 KM NON COMPETITIVA aperta a tutti purché allenati e in ottima condizione fisica

Le corse sono a scopo promozionale volte a valorizzare e promuovere il territorio che le ospita, compreso tra i comuni di Mongrando, Netro, Graglia e Camburzano costeggiando la diga dell'Ingagna.

art.3 - REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

A) per la partecipazione ad entrambi i **percorsi competitivi** è assolutamente necessario:

- aver compiuto i 18 anni d'età (i minorenni dovranno obbligatoriamente essere accompagnati);
- essere in possesso di regolare certificato medico per la pratica AGONISTICA dell'atletica leggera con scadenza non inferiore al 02/04/2023.
- essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla;
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in ambiente collinare /boschivo/montano, e nell' attraversamento di brevi guadi;
- saper gestire al meglio i problemi derivanti da condizioni meteo avverse (vento, nebbia, pioggia, freddo, neve); - saper gestire 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.

B) per la partecipazione a TDD 8 KM NON COMPETITIVO è assolutamente necessario:

- aver compiuto i 18 anni d'età (i minorenni dovranno obbligatoriamente essere accompagnati);
- essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla;
- essere consapevoli che il percorso si svolge quasi totalmente su sentieri boschivi con alcune difficoltà legate a fondo sconnesso, possibilità di fango e dislivelli

art.4 - RITROVO e PARTENZA

Il ritrovo è previsto presso il Polivalente di Mongrando sito in via Giovanni Enrico, 3 - 13888 a Mongrando (BI) il giorno "Domenica 2 Aprile 2023 dalle ore 7.30"

I pettorali delle gare **COMPETITIVE** potranno essere ritirati unicamente il giorno della gara dalle ore 7.30 e fino a 20 minuti prima della partenza presso l'area partenze.

Ogni pettorale sarà consegnato individualmente ad ogni concorrente su presentazione tassativa di:

✓ **DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DI RESPONSABILITA' COMPILATA E FIRMATA (SE NON GIA CARICATA ON LINE);**

✓ **COPIA CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO VALIDO AL 02/04/2023(SE NON GIA CARICATO ON LINE);**

TDD 20 KM partenza ore 9.30

TDD 8 KM partenza ore 10.00

TDD 8 KM NON COMPETITIVO partenza ore 10.05 **NON SERVE CERTIFICATO MEDICO**

Si raccomanda di presentarsi in congruo anticipo per poter garantire la partenza negli orari previsti

art.5 - PERCORSI e TEMPO MASSIMO

Tutti i percorsi saranno segnalati bollini colorati, bandierine e frecce (maggiori informazioni saranno date durante il briefing pregara).

TDD 20 KM bollino colore **GIALLO/VERDE**

TDD 8 KM bollino colore **ROSSO**

TDD 8 KM NON COMPETITIVO bollino colore **ROSSO**

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso e nel caso non vedano per 5 minuti un segnale dovranno tornare indietro. L'allontanamento dal tracciato ufficiale avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del partecipante.

Il percorso è aperto al traffico per tanto i partecipanti sono tenuti al rispetto del codice della strada secondo le normative vigenti

Personale dell'organizzazione sarà presente lungo il percorso per assistenza.

Sono previsti i seguenti tempi massimi di percorrenza oltre i quali non verranno più garantite le segnalazioni sul percorso e l'assistenza dell'organizzazione:

TDD 20 KM tempo massimo **4 ore** dalla partenza

TDD 8 KM tempo massimo **2 ore** dalla partenza

TDD 8 KM NON COMPETITIVO tempo massimo **2 ore** dalla partenza

Tutti i concorrenti fuori dal tempo massimo che vorranno proseguire il percorso potranno farlo sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa

È previsto un servizio "scopa" per tutte le distanze con personale che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo partecipante all'interno dei cancelli orari.

Le tracce dei percorsi saranno scaricabili all'indirizzo www.lavettarunning.com oppure richieste all'indirizzo mail: lavettarunning@gmail.com

È obbligatorio prendere visione del percorso prima dell'iscrizione

art.6 - REGIME DI SEMI-AUTOSUFFICIENZA E MATERIALE OBBLIGATORIO

La gara si svolgerà in regime di semi-autosufficienza il che significa che ogni concorrente dovrà essere autosufficiente tra un ristoro e il successivo.

Sono previsti 3 punti ristoro intermedi per il percorso da 20 KM (al km 6.5, al km 12 e al km 16.5) e nessun punto di ristoro intermedio per il percorso da 8 Km. Tutti i punti ristoro saranno sia idrici che alimentare.

In zona arrivo sarà allestito un ulteriore punto presso il quale saranno disponibili cibo e bevande da consumare sul posto.

Ogni atleta dovrà portare con sé, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere autosufficiente.

Elenco Materiale Obbligatorio:

TDD 20:

- bicchiere personale o altro contenitore adatto a contenere liquidi poiché, per evitare inutili sprechi, **NON** ci saranno bicchieri di plastica nei ristori 2/3/4.
- riserva Idrica di almeno 0.5 lt e riserva alimentare
- giacca antivento e abbigliamento consono alla temperatura del giorno
- telefono cellulare acceso per contattare l'organizzazione in caso di infortunio o di abbandono del percorso (un numero di emergenza è stampato sul pettorale e/o verrà consegnato al momento dell'iscrizione)

TDD 8:

- abbigliamento consono alla temperatura del giorno
- telefono cellulare per contattare l'organizzazione in caso di infortunio o di abbandono del percorso (un numero di emergenza è stampato sul pettorale e/o verrà consegnato al momento dell'iscrizione)
- piccola riserva idrica e alimentare

L'organizzazione si riserva, previa comunicazione sul proprio sito e/o su tutti i mezzi di comunicazione adeguati, di modificare la lista del materiale obbligatorio in qualsiasi momento

E' consentito l'utilizzo dei bastoncini. Nel caso di loro utilizzo dovranno essere tenuti dall'inizio alla fine della gara. É vietato farseli portare od abbandonarli lungo il percorso.

art.7 – QUOTA di PARTECIPAZIONE, ISCRIZIONE e RITIRO PETTORALE

Il TRAIL DELLA DIGA avrà luogo con qualsiasi condizione meteorologica, purché non vi siano pericoli per i partecipanti.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni dei nominativi né cambio di corsa.

Non è consentito partecipare alle gare competitive accompagnati da cani.

Non è previsto nessun rimborso in caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, in caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione.

Le preiscrizioni si chiuderanno giovedì 30 marzo 2023 o al raggiungimento del numero massimo dei partecipanti, così suddivisi:

TDD 20 km : **250** partecipanti

TDD 8 km : **250** partecipanti

TDD 8 km NON COMPETITIVO : nessun limite di partecipanti

Un eventuale incremento o decremento del numero massimo di partecipanti è a discrezione esclusiva dell'organizzazione.

Le prescrizioni potranno essere effettuate on-line seguendo le istruzioni che si possono trovare sul sito internet www.lavettarunning.com oppure all'indirizzo <http://www.irunning.it>

QUOTE DI ISCRIZIONE:

Fino a giovedì 30 marzo 2023 in preiscrizione on line:

TDD 20: **18,00 euro**

TDD 8: **10,00 euro**

TDD 8 NON COMPETITIVO: **8,00 euro**

Il giorno della gara 02 aprile 2023:

TDD 20: **23,00 euro**

TDD 8: **13,00 euro**

TDD 8 NON COMPETITIVO: **10,00 euro**

art 8 – SICUREZZA e ABBANDONI

Sarà garantito SERVIZIO MEDICO con ambulanza presso la zona partenza/arrivi.

Per la sicurezza verrà garantita assistenza sul percorso attraverso il servizio di volontari e personale con mezzi motorizzati.

In caso di abbandono di un partecipante (per infortunio od altro) lo stesso è **OBBLIGATO** a recarsi al più vicino punto di assistenza e comunicarlo **IMMEDIATAMENTE** all'organizzazione o chiamare l'organizzazione al numero fornito sul pettorale e/o in fase di iscrizione pe concordare il rientro presso il punto di partenza.

In caso di mancata comunicazione del ritiro all'organizzazione, al concorrente saranno addebitate le spese relative alle operazioni di ricerca.

art.9 - PENALITA' E SQUALIFICHE

Gli addetti dell'Organizzazione presenti sul percorso 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 E RELATIVE PENALITA' -

- ❖ abbandono volontario di rifiuti: squalifica
- ❖ partenza da un punto di controllo oltre l'ora limite: squalifica
- ❖ taglio di un tratto di percorso superiore a 1 km: squalifica
- ❖ rifiuto a farsi controllare: squalifica
- ❖ omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà: 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
- ❖ taglio di un tratto di percorso inferiore a 1 km: penalità pari a 1 ora
- ❖ mancanza del materiale obbligatorio a discrezione della direzione gara: squalifica
- ❖ Utilizzo di bastoncini che non siano stati portati fin dall'inizio della gara penalità: 1 ora

art.10 – PREMI

Verranno riconosciuti premi in natura decrescente ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne di entrambe le gare competitive. Le premiazioni si svolgeranno appena disponibili le classifiche.

Ulteriori premi aggiuntivi potranno essere riconosciuti secondo le modalità che verranno comunicate prima della gara.

art.11 - ACCETTAZIONE del REGOLAMENTO e ETICA della MANIFESTAZIONE

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla manifestazione podistica sia competitiva che ludico motoria, indica piena accettazione senza riserve del presente regolamento generale.

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 durante la manifestazione.

Presso ogni punto di ristoro saranno presenti dei contenitori per i rifiuti che devono essere imperativamente utilizzati. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso.

È inoltre indispensabile il rispetto in ogni sua forma: rispetto di se stessi e degli altri, evitando qualsiasi tipo di scorrettezza; rispetto dei volontari che prestano servizio unicamente per piacere; rispetto della popolazione locale che accoglie la corsa; rispetto dell'organizzazione e dei suoi partner.

art.12 - PRIVACY

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano gli organizzatori all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggono in

occasione della partecipazione, nonché all'utilizzo e alla pubblicazione dei dati anagrafici al fine di stilare la lista dei partenti.