

# REGOLAMENTO

1° Trail Running “Note al Crepuscolo”, partenza il 07 luglio 2018 alle ore 16:00 dal circolo di Coste di Trevi, arrivo al Rifugio “Pozzo di Mezzanotte” 13,500 km 950 mt dislivello D+

## SOMMARIO

- Punto 1 - ORGANIZZAZIONE
- Punto 2 - REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE ALLA GARA
- Punto 3 - ISCRIZIONI E DOCUMENTI RICHIESTI
- Punto 4 - IMPOSSIBILITÀ A PARTECIPARE E MANCATA PARTECIPAZIONE
- Punto 5 - ANNULLAMENTO PER AVVERSE CONDIZIONI METEOROLOGICHE
- Punto 6 - EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO
- Punto 7 - EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO
- Punto 8 - USO DEI BASTONCINI
- Punto 9 - REGIME DI SEMI-AUTOSUFFICIENZA
- Punto 10 - CONSEGNA PETTORALI
- Punto 11 - PACCO GARA
- Punto 12 - COMMISSIONE DI GARA (o GIURIA)
- Punto 13 - PENALITÀ E SQUALIFICHE
- Punto 14 - PERCORSI DI GARA
- Punto 15 - SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA
- Punto 16 - TEMPO MASSIMO
- Punto 17 - LA SEGNALETICA
- Punto 18 - ASSICURAZIONE
- Punto 19 - ABBANDONI
- Punto 20 - CLASSIFICHE e PREMI
- Punto 21 - DIRITTI DI IMMAGINE
- Punto 22 - RECLAMI
- Punto 23 - ACCETTAZIONE del REGOLAMENTO
- Punto 24 – COME RAGGIUNGERCI

### **Punto 1 - ORGANIZZAZIONE**

L'Associazione CAI di Foligno, in collaborazione il CSI di Foligno e Atletica ECM in occasione dell'evento di beneficenza “Note al Crepuscolo” organizza per il giorno 07 luglio 2018 la prima edizione di Trail Running “ Note al Crepuscolo”. La gara si svolgerà in semi-autosufficienza lungo un percorso in ambiente naturale.

### **Punto 2 - REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE GARE**

Per poter partecipare è importante avere un buon allenamento per affrontare lunghe distanze, avere esperienza di corsa in ambiente naturale, non soffrire di vertigini, essere consapevoli dei propri limiti, delle difficoltà tecniche del percorso e considerare la possibilità di trovarsi a correre da soli anche per lunghi tratti.

È importante avere cognizione che lo svolgimento delle gare è in ambiente naturale non protetto, e che le procedure di sicurezza messe in atto dall'Organizzazione possono diminuire il rischio ma non escluderlo definitivamente.

Anche se il tracciato di gara non è di alta montagna, si raggiungono quote in cui le condizioni per la corsa potrebbero rendersi più difficili in caso di vento forte. È quindi importante avere anche esperienza di montagna.

La gara è aperta a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni.

Per partecipare è necessario essere tesserati con società affiliate al C.A.I. o alla FIDAL, o altro ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

Chi non è tesserato potrà comunque partecipare perché l'organizzazione attiverà una polizza di responsabilità civile per il partecipante senza costi aggiuntivi.

Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti.

### **Punto 3 - ISCRIZIONI E DOCUMENTI RICHIESTI**

L'iscrizione dovrà essere effettuata online nel sito [www.notealcrepuscolo.it](http://www.notealcrepuscolo.it) al link “ATTIVITÀ/TRAIL AGONISTICO” dove è possibile scaricare e caricare il modulo di iscrizione. Inoltre, sarà possibile caricare anche il certificato medico (OBBLIGATORIO).

Il pagamento potrà essere effettuato secondo le modalità indicate durante la fase di registrazione.  
I passi da seguire per le iscrizioni sono i seguenti:

- compilare per intero il modulo di iscrizione, accettando anche la Dichiarazione di Esonero di Responsabilità;
- gli atleti italiani dovranno caricare copia dell'originale del certificato medico sportivo di idoneità all'attività agonistica in corso di validità fino almeno al giorno della gara (D.M. 18.02.1982 tab. B). L'Organizzazione considererà valido solo il certificato rilasciato per la pratica agonistica dell'atletica leggera, non saranno accettati certificati medici rilasciati per altre discipline agonistiche.
- effettuare il pagamento secondo le modalità indicate:

Online con:

Paypal oppure Carta di credito (MasterCard, Maestro, Visa, Visa Electron, American Express, Aura, Discover, e carte prepagate)

Bonifico bancario banca Intesa Sanpaolo intestato a CAI sezione Foligno

IBAN: IT80 N030 6938 6900 0000 0089 494

Con causale 1° trail "Note al Crepuscolo" più nome e cognome del partecipante

Fisicamente pagando in contanti soltanto il giorno 06/07/2018 presso:

- punto iscrizioni nel negozio Decathlon Foligno dalle ore 17:00 alle ore 19:00
- la Segreteria della sede CAI di Foligno in Via Bolletta n°18 dalle ore 21:00 alle ore 23:00
- presso il punto informazioni zona partenza gara, con il costo di €20,00

Le iscrizioni online si chiuderanno alla mezzanotte del 03 luglio 2018,

Si potranno consegnare i documenti mancanti anche venerdì 06/07/2018 direttamente presso:

- punto iscrizioni nel negozio Decathlon Foligno dalle ore 17:00 alle ore 19:00
- la Segreteria della sede CAI di Foligno in Via Bolletta n°18 dalle ore 21:00 alle ore 23:00.
- presso il punto informazioni zona partenza gara il giorno 07/07/2018.

In caso di mancato invio tramite mail ([trail@notealcrepuscolo.it](mailto:trail@notealcrepuscolo.it)) del certificato entro il 06 luglio 2018 oppure mancata consegna presso il punto informazioni zona partenza gara, l'iscrizione verrà cancellata e non sarà reso alcun rimborso al concorrente.

Verranno accettate iscrizioni anche il giorno della gara, consegnando tutti i documenti sopra indicati, presso il punto informazioni zona partenza gara, con il costo di € 20,00.

## QUOTE DI ISCRIZIONE

La quota di iscrizione di € 15,00

Le iscrizioni, producendo tutti i documenti richiesti come per l'iscrizione online, potranno essere accolte anche il giorno prima dell'evento sportivo, venerdì 06/07/2018, presso:

- punto iscrizioni nel negozio Decathlon Foligno dalle ore 17:00 alle ore 19:00
- la Segreteria della sede CAI di Foligno in Via Bolletta n°18 dalle ore 21:00 alle ore 23:00,

Con la quota di iscrizione è compreso il pettorale di gara, i ristori lungo il percorso di gara, il pacco gara, il concerto di musica celtica presso il rifugio "Pozzo di Mezzanotte", l'assistenza, pasto di fine gara a base di panino e bibita.

## Punto 4 - IMPOSSIBILITÀ A PARTECIPARE E MANCATA PARTECIPAZIONE

Qualora un atleta impossibilitato a partecipare dimostri, presentando apposito certificato medico entro il 20 giugno 2018, l'impossibilità a partecipare alla gara per sopraggiunti impedimenti fisici, l'organizzazione restituirà il 50% della somma versata. La percentuale trattenuta è giustificata dalle spese già affrontate dall'organizzazione.

In caso di mancata partecipazione, senza averne dato comunicazione, la quota di iscrizione non potrà essere rimborsata.

## Punto 5 - ANNULLAMENTO PER AVVERSE CONDIZIONI METEOROLOGICHE

Se le condizioni meteo risulteranno avverse (pioggia), la Commissione di Gara potrà decretarne l'annullamento. Il tale caso la quota di iscrizione non verrà rimborsata e verrà destinata in beneficenza.

## Punto 6 – EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO.

- **Pettorale di gara che deve essere tenuto sempre ben visibile;**

#### **Punto 7 - EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO**

- Documento di riconoscimento con foto, in corso di validità;
- Pantaloni che coprano il ginocchio;
- Telefono con batteria carica con registrati i numeri del Soccorso e dell'Organizzazione. Non mascherare il proprio numero. Si raccomanda di partire con la batteria carica;
- Fischiello;
- Maglia a maniche lunghe o micropile o manicotti da tenere di riserva nello zaino o nel marsupio;
- Benda elastica per fasciature;
- GPS;
- Zaino o marsupio atto a contenere l'equipaggiamento obbligatorio;
- Scarpe da Trail Running (classificazione A5);
- Riserva Idrica di almeno 1 litro
- Barrette energetiche, gel.
- Cappello o bandana;
- GeoResQ o traccia GPS;
- Maglia tecnica di ricambio, Crema solare.

#### **Punto 8 - USO DEI BASTONCINI**

È consentito l'uso dei bastoncini. Eventualmente si scegliesse di portarli consigliamo di richiuderli nei tratti più insidiosi. Chi sceglie di usare i bastoncini è tenuto a portarli sempre con sé per tutta la durata della corsa.

#### **Punto 9 – REGIME DI SEMI-AUTOSUFFICIENZA**

Le gare si svolgono in regime di semi-autosufficienza.

Ogni atleta partecipante è obbligato a portare sempre con sé l'equipaggiamento obbligatorio, valutando anche il materiale non obbligatorio ma consigliato.

Gli atleti non possono usufruire di assistenza personale lungo il percorso, pena la squalifica immediata

#### **Punto 10 - CONSEGNA PETTORALI**

Il pettorale è strettamente personale, e verrà consegnato presso:

- il punto iscrizioni nel negozio Decathlon Foligno dalle ore 17:00 alle ore 19:00 il 06 luglio 2018
- la sede CAI di Foligno dalle ore 21:00 alle ore 23:00 il 06 luglio 2018
- il Punto Informazioni allestito vicino al punto di partenza, presso il Circolo di Coste il pomeriggio del giorno della gara il 7 luglio 2018.

#### **Punto 11 - PACCO GARA**

Ogni atleta iscritto a partecipare alla gara ha diritto al pacco gara più un buono sconto €15 (applicabile su un acquisto minimo di €50) presso il negozio Tre & 23 di Foligno

Il pacco gara potrà essere ritirato contestualmente al ritiro del pettorale, oppure a fine gara entro e non oltre le ore 20:00 del 07 luglio presso l'arrivo della gara. Per ritirarlo sarà necessario mostrare un documento con foto in corso di validità.

#### **Punto 12 - COMMISSIONE DI GARA (o GIURIA)**

Alla Commissione di Gara spetta il compito di verificare il rispetto del Regolamento di Gara, di accogliere eventuali reclami da parte degli atleti, e di decidere se sospendere o annullare la gara per motivi di sicurezza legati a fenomeni atmosferici particolarmente severi, o di annullare la gara per motivi di sicurezza per eventi di altra natura.

La Commissione di Gara è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami formulati durante la corsa. Le decisioni prese dalla Commissione di Gara sono definitive e inappellabili.

#### **Punto 13 - PENALITÀ E SQUALIFICHE**

Giudici e volontari delegati al controllo lungo i percorsi di gara sono autorizzati a far rispettare il regolamento in ogni suo punto.

La squalifica è applicata anche per le infrazioni seguenti: utilizzo di un mezzo di trasporto durante la gara; assistenza e supporto esterno lungo il percorso di gara; abbandono di rifiuti lungo il percorso; scambio del pettorale; doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping; mancata assistenza a un concorrente in evidente difficoltà; deviazione dal tracciato segnalato per scorciare il percorso di gara.

Gli stessi giudici e volontari delegati potranno comminare penalità, in termini di incremento temporale di una o due ore sul tempo finale ottenuto, valutando anche la squalifica dalla gara, ai concorrenti che commetteranno infrazioni al regolamento, o che ad esempio manchino di rispetto ai giudici stessi o ai volontari, o manifestino comportamenti pericolosi lungo il percorso in modo che questi possano compromettere l'incolumità degli altri concorrenti o del personale volontario e non, in generale quando qualcuno dei concorrenti assume comportamenti non conformi ai principi di lealtà, correttezza sportiva, rispetto per l'ambiente, o contrari alla legge.

Eventuali irregolarità accertate anche a mezzo di video o di immagini pervenute all'Organizzazione dopo la conclusione delle gare potranno anch'esse valere la squalifica o penalità commisurate.

#### **Punto 14 - PERCORSO DI GARA**

Il circuito misura 13,5 chilometri e ha un dislivello positivo pari a 950 metri.

Il tracciato si snoda a partire dal Circolo di Coste si dirige poi verso la montagna seguendo sentieri CAI, e altre tracce storiche. Tocca la cima del monte Serano, punto di massima elevazione 1429 m.s.l.m.

Il tracciato percorre anche piste forestali, larghi sentieri, sentieri a singola traccia e mulattiere.

La difficoltà è di tipo E.

Lo sviluppo planimetrico, è disponibile in apposita sezione del sito internet della gara.

L'Organizzazione si riserva la possibilità di modificare i percorsi di gara qualora se ne prospetti la necessità per motivi di sicurezza. Le eventuali variazioni dei percorsi di gara saranno comunicati tempestivamente nel sito

[www.notealcrepuscolo.it](http://www.notealcrepuscolo.it)

#### **Punto 15 - SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA**

Come specificato al Punto 7, ogni concorrente è obbligato a portare sempre con sé i numeri del Soccorso e dell'Organizzazione. Ad ogni modo tutti i Punti Controllo e Rifornimento (Punti Ristoro) sono in collegamento con il Centro Operativo e con il Responsabile della Sicurezza, tramite il Responsabile del Punto Controllo o del Punto Ristoro. Qualora un concorrente si imbattesse in un atleta in difficoltà dovrà prestare assistenza minima, ma senza intraprendere operazioni che non gli competono e che potrebbero compromettere la salute dell'atleta in difficoltà. In questo caso si reputa fondamentale avvertire celermente i soccorsi.

Il personale medico convocato dall'Organizzazione, e i soccorritori, sono autorizzati a fermare la corsa di quegli atleti che reputeranno, per condizioni sopraggiunte, non adatti a continuare la competizione.

Un atleta che fa appello al personale medico si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le decisioni di questi.

#### **Punto 16 - TEMPO MASSIMO**

Il tempo massimo per concludere la gara è di 3,15 ore, per cui l'orario limite per arrivare al traguardo è posto alle ore 19:15 del 07 luglio 2018.

In coda al gruppo degli atleti, lungo il percorso, ci sarà un Servizio Scopa per monitorare i ritiri e essere di assistenza a eventuali concorrenti in difficoltà rimasti indietro.

#### **Punto 17 - LA SEGNALETICA**

La segnaletica è realizzata con nastro bianco e rosso.

Il nastro è di adeguato spessore e di adeguata altezza da potersi configurare a bandierina intorno a steli lignei o di plastica flessibile infissi nel terreno nei tratti dove non c'è vegetazione arborea.

Nei pascoli alti dove ci sono animali che potrebbero compromettere la segnaletica, il balisaggio è realizzato con paletti robusti conficcati nel terreno e con la testa verniciata di rosso e bianco oppure frecce rosse. L'altezza dei paletti è adeguata in modo che ogni elemento successivo sia a vista appena lasciato il precedente.

Lungo il percorso, sugli incroci che possono considerarsi critici, saranno presenti o volontari a dirottare il flusso dei concorrenti o idonei cartelli direzionali.

È previsto un Servizio Apripista a staffetta qualche ora prima della gara per verificare che nessuno abbia compromesso la segnaletica.

È previsto un Servizio Scopa per rimuovere la segnaletica in coda al passaggio dell'ultimo concorrente.

## **Punto 18 - ASSICURAZIONE**

L'Organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova.

La partecipazione alla gara 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 stessa.

Sarà cura di ogni atleta stipulare un'assicurazione personale, da sottoscrivere presso una società assicuratrice di propria scelta, che copra il rischio di incidenti e infortuni, e che copra spese relative ad un'eventuale operazione di ricerca e di evacuazione del concorrente stesso.

## **Punto 19 - ABBANDONI**

Il concorrente che decidesse di ritirarsi lungo il percorso di gara è obbligato, appena ne avrà la possibilità e salvo i casi di seri infortuni, a recarsi al più vicino Punto di rifornimento per comunicare il proprio ritiro dalla gara e farsi registrare. In tale occasione il concorrente dovrà riconsegnare il pettorale.

Il responsabile del Punto di rifornimento, dove il concorrente avrà dichiarato di abbandonare la gara, contatterà il Centro Operativo per comunicare il ritiro e predisporre il rientro dell'atleta.

I tempi di attesa per il rientro potrebbero non essere brevi, ciò potrà dipendere dalla concomitanza di più ritiri o eventuali urgenze che potrebbero impegnare la totalità dei mezzi messi in campo dall'Organizzazione.

Dal momento in cui l'atleta avrà comunicato il proprio ritiro e consegnato il pettorale, questi non sarà più sotto il controllo dell'Organizzazione.

Al concorrente che non comunicasse il proprio abbandono della gara verranno addebitate tutte le spese di ricerca messe automaticamente in atto dall'Organizzazione qualora dal confronto dei dati dei passaggi pervenuti tramite i Responsabili dei Punti Controllo, di concerto con il Servizio Scopa, con la Commissione di Gara e i responsabili del Centro Operativo, risultasse appunto disperso un concorrente.

## **Punto 20 - CLASSIFICHE E PREMI**

Solo i concorrenti che avranno raggiunto il traguardo, entro il tempo limite dichiarato dall'Organizzazione, e che si faranno registrare all'arrivo, verranno inseriti nella classifica.

Verranno premiati i primi assoluti tre uomini e le prime assolute tre donne della gara e i primi tre di ogni categoria.

Maschili categoria:

A 1989-2000

B 1979-1988

C 1969-1978

D 1968 e precedenti

Femminili categoria:

A 1979-2000

B 1978 e precedenti

Non sono previsti premi in denaro.

L'eventuale estensione dei premiati verrà comunicata al momento delle premiazioni.

La cerimonia di premiazione inizierà alle 19:30.

## **Punto 21 - DIRITTI DI IMMAGINE**

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti di immagine durante la gara e durante tutta la durata dell'evento, e rinuncia a promuovere qualsiasi ricorso contro l'Organizzazione e i suoi partner accreditati per l'utilizzo della propria immagine.

## **Punto 22 - RECLAMI**

Eventuali reclami dovranno essere formulati per iscritto e consegnati presso il punto d'arrivo entro e non oltre un'ora dall'arrivo dell'atleta interessato. Lo stesso dovrà corrispondere il pagamento di una cauzione di € 40,00 contestualmente alla consegna del documento che attesta il reclamo.

La cauzione verrà restituita nel caso il ricorso venisse accolto. Qualora il reclamo non venisse accolto la cauzione non verrà restituita e verrà devoluta in beneficenza.

## **Punto 23 - ACCETTAZIONE del REGOLAMENTO**

La partecipazione al trail comporta, da parte degli iscritti, l'accettazione in ogni sua parte e senza riserve del presente regolamento e di eventuali modifiche apportate allo stesso e tempestivamente comunicate. Con l'iscrizione ogni atleta si impegna a rispettare il presente regolamento e esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per qualsiasi eventuale incidente e per eventuali danni a persone e/o cose da lui causati o da sé causati, a seguito della partecipazione alla gara e comunque alla partecipazione all'evento.  
Eventuali modifiche apportate al Regolamento verranno comunicate nel sito [www.notealcrepuscolo.it](http://www.notealcrepuscolo.it)

#### **Punto 24 – COME RAGGIUNGERCI**

Parcheggiare la macchina presso il punto indicato sulla cartina entro e non oltre le ore 15:00.  
Da lì, una navetta gratuita vi condurrà in località Coste di Trevi dove avrà inizio la gara alle ore 16:00.  
Presso il punto di partenza dovreste depositare in busta chiusa con nome e cognome scritto il vostro cambio, che ritroverete all'arrivo