

# Regolamento

## LA LITTORINA TRAIL

Meda di Velo d'Astico (VI) 26.05.2019

### art. 1 Organizzazione.

L'associazione sportiva dilettantistica Palestra Saint Tropez, organizza l'ottava edizione della gara La Littorina, corsa in natura su media distanza, che si svolgerà domenica 26 maggio 2019.

### art.2 - Accettazione del regolamento

La Littorina si svolgerà in conformità al presente regolamento, ed alle eventuali modifiche ed agli avvisi che saranno pubblicati nel sito web ufficiale [www.lalittorinatrail.it](http://www.lalittorinatrail.it) e sulla relativa pagina facebook.

La partecipazione alla manifestazione comporta da parte dei concorrenti iscritti l'accettazione in tutte le sue parti e senza riserve del presente regolamento.

I concorrenti sono inoltre tenuti al rispetto del codice della strada, in particolare nei tratti in cui il tracciato attraversa la viabilità ordinaria, che non sarà chiusa al traffico veicolare.

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. Il trail la littorina si svolgerà in conformità al presente regolamento che può essere consultato nel sito [www.lalittorinatrail.it](http://www.lalittorinatrail.it)

### art. 3 Prova.

Corsa a piedi in ambiente naturale su sentieri, mulattiere e strade forestali con classificazione C.A.I. T (turistico), E (escursionistico), EE (per escursionisti esperti), ad una quota altimetrica compresa tra m 300 e m 1000 circa. Percorso di circa 23 Km con dislivello positivo di circa 1250 metri, **partenza libera dalle ore 8.00 alle ore 9.00** del 26.05.2019 da Meda di Velo d'Astico. Cannello orario al 12°Km ore 10.30 (500 metri d+)

### art. 4 Partecipazione.

La gara è aperta a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni nell'anno di svolgimento della corsa, in possesso di certificato medico sportivo di idoneità all'attività agonistica di atletica leggera (D.M. 18.02.1982 tab. B) in corso di validità alla data di svolgimento della corsa indipendentemente dalla loro appartenenza a società o federazioni sportive.

Non sono previste limitazioni all'accettazione dei concorrenti in relazione alle loro capacità tecniche, tuttavia il percorso comprende un tratto limitato di circa 200m tra il km 15 e 16 esposto e si consiglia un accurato allenamento, una buona esperienza escursionistica, assenza di vertigini e una minima reale capacità d'autonomia personale.

### art. 5 Semi-autosufficienza.

La gara è in semi-autosufficienza idrica e alimentare. Dei posti di ristoro saranno approvvigionati di cibo ed acqua potabile. In nessun posto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in plastica, per bere i corridori devono munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di ristoro, della quantità d'acqua minima

prevista come materiale obbligatorio e della sufficiente riserva alimentare che gli saranno necessarie per arrivare al successivo posto di ristoro. L'assistenza personale lungo il percorso è vietata. L'assistenza personale è permessa solo negli appositi spazi riservati dall'organizzazione in prossimità dei ristori. E' proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

art. 6 Modalità d'iscrizione.

Le iscrizioni si apriranno il 12 aprile 2019 e si chiuderanno il mattino della gara

In ogni caso le iscrizioni verranno comunque chiuse al raggiungimento di 300 iscritti.

L'organizzazione si riserva di assegnare wild cards a propria discrezione anche in eccedenza al numero massimo di iscrizioni disponibili.

- **on-line:** accedendo all'indirizzo [www.lalittorinatrail.it](http://www.lalittorinatrail.it) fino alle ore 24:00 di venerdì 25 maggio 2019
- il mattino della gara dalle ore 7.30 alle ore 8.30

#### Modalità di pagamento on-line

1. Con **bonifico bancario** (inviare copia del bonifico alla mail [certificati@palestrasainttropez.it](mailto:certificati@palestrasainttropez.it)) intestato a  
ASD SAINT TROPEZ  
IBAN: IT03C0103060540000061102593  
Causale: Iscrizione Littorina <Trail> o <Nordic> <nome atleta>
2. Pagamento contanti il mattino della gara

Copia del certificato medico in corso di validità dovrà essere caricato al momento dell'iscrizione on-line. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo il pettorale non potrà essere consegnato ed il concorrente non potrà prendere parte alla gara, senza diritto ad alcun rimborso della quota di iscrizione. Non vengono accettate iscrizioni e consegne di certificati medici al ritiro pettorali o alla partenza.

art. 7 Quote di iscrizione

Le quote di iscrizione, che comprendono i diritti di spesa paypal, sono le seguenti:

dal 12.04.2019 al 19.05.2019 ore 24 : euro 18,00 (gadget tecnico garantito)

dal 20.04.2019 al 25.05.2019 ore 24 : euro 18,00 (gadget tecnico non garantito)

il giorno della gara 26.05.2019 fino alle ore 8.30 : euro 25,00 (pacco gara non garantito)

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutta l'assistenza prevista nel presente regolamento, il buffet all'arrivo, i rifornimenti in gara, docce calde (trasporto con navetta a 3km), pasta party, custodia borse (non inserire oggetti di valore), cronometraggio, gadget tecnico (per le iscrizioni fino a ore 24 del 19.05.2018)

art. 8 Rimborso quote iscrizione.

In caso di rinuncia alla partecipazione, per qualsiasi motivo, non è previsto in nessun caso il rimborso della quota di iscrizione, né la cessione del pettorale ad altro concorrente, né il trasferimento dell'iscrizione all'edizione successiva.

art. 9 Materiale obbligatorio.

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica. Il materiale obbligatorio potrà essere controllato al ritiro del pettorale, alla partenza, in posizioni a sorpresa lungo il percorso e all'arrivo.

Materiale obbligatorio:

- borraccia o altro contenitore con minimo 1 litro d'acqua,
- telo termico di sopravvivenza,
- fischiello,
- giacca a vento atta a sopportare condizioni di cattivo tempo in montagna del peso minimo di 200 grammi,
- pantalone lungo almeno fino a sotto il ginocchio,
- maglia a maniche lunghe,
- cappello o bandana,
- bicchiere personale di capienza minima 150 cc (la borraccia se a tappo largo è valida come bicchiere).

Materiale fortemente raccomandato:

- scarpe da trail running,
- telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica), numeri da salvare 3402779075;3463808738
- carta del percorso pubblicata sul sito della corsa,
- indumenti caldi indispensabili in caso di tempo previsto freddo,
- banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping.

Il contenitore da 1 litro d'acqua dovrà essere pieno alla partenza ed all'uscita dai punti di ristoro.

Il concorrente che desidera utilizzare i bastoncini deve tenerli con sé per tutta la durata della corsa.

art. 10 Pettorali

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto. Il pettorale non potrà essere consegnato in assenza di copia del certificato medico.

Il pettorale 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 dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare. Al passaggio da un punto di controllo ed all'arrivo il corridore deve assicurarsi di essere stato regolarmente registrato. 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 verrà addebitata al corridore stesso.

art. 11 Sicurezza ed assistenza medica.

Sara presente sul territorio ambulanze, protezione civile e medici.

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. 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, si farà appello al soccorso ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno a carico della persona soccorsa 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. 12 Posto di controllo e posti di rifornimento.

Il rilevamento dei concorrenti è effettuato in tutti i posti di controllo o ai ristori. Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile hanno accesso ai posti di rifornimento.

art. 13 Tempo massimo autorizzato e barriere orarie.

Il tempo massimo della prova, per la totalità del percorso, è fissato in 5 ore.

**Al km 12 cancello orario ore 10.30, oltre tale orario il rientro alla partenza è a propria cura la distanza è di circa 5 km**

In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova in corso, ritardare la partenza, variare il percorso, modificare le barriere orarie o annullare la gara, senza alcun preavviso.

art. 14 Abbandoni e rientri.

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato a comunicare il proprio abbandono facendosi registrare come ritirato al ristoro o punto di controllo più vicino; l'organizzazione si farà carico del suo rientro dal posto di controllo stesso fino al punto di partenza; non è garantito il rientro dei ritirati al di fuori dei posti di controllo se non in caso di infortunio. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del concorrente, ogni spesa derivante verrà addebitata al concorrente stesso.

art. 15 Penalità – squalifiche.

I concorrenti non trovati in possesso anche di un solo elemento del proprio materiale obbligatorio saranno immediatamente squalificati, senza alcuna possibilità di appello su questa sanzione. Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche. La Giuria della gara di cui al successivo art. 17 può pronunciare la squalifica di un concorrente, in caso di mancanza grave al regolamento, in particolare di:

- pettorale portato in modo non conforme,
- scambio di pettorale,
- mancato passaggio ad un posto di controllo,
- mancanza di parte o della totalità del materiale obbligatorio,
- utilizzo di un mezzo di trasporto,
- partenza da un posto di controllo dopo la barriera oraria,
- mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà,
- uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti,

- abbandono di proprio materiale lungo il percorso,
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso,
- abbandono di rifiuti sul percorso,
- inquinamento o degrado del luogo da un concorrente o da un membro del suo staff,
- insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari,
- rifiuto a farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara.

art. 16 Reclami.

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di € 50.00.

art. 17 Giuria.

La giuria è composta:

- dal direttore della corsa,
- dal direttore del percorso,
- dal responsabile della sicurezza,
- dalle persone dell'organizzazione eventualmente coinvolte e convocate dal direttore della corsa.

La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

art. 18 Modifiche del percorso o delle barriere orarie - Annullamento della corsa.

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 avverse o per altri motivi non dipendenti dall'organizzazione e tali da mettere a rischio la sicurezza dei concorrenti, la partenza può essere posticipata o annullata, il percorso può essere modificato e ridotto, la corsa potrà essere fermata in qualsiasi punto del tracciato.

Le suddette modifiche saranno prese dalla Giuria, sentito anche il parere dei responsabili della sicurezza e dell'equipe medica.

La modifica, la sospensione o l'annullamento della corsa non daranno diritto ai concorrenti ad alcun rimborso della quota di iscrizione.

Art. 19 Carta del percorso.

La carta topografica del percorso, nella sua edizione più aggiornata, sarà disponibile sul sito internet [www.la.littorinatrail.it](http://www.la.littorinatrail.it)

art. 20 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 possano sopraggiungere in seguito alla gara. Al momento dell'iscrizione il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità.

art. 21 Classifiche e premi.

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo finale e che si faranno registrare alla partenza e all'arrivo.

Sarà redatta una classifica generale assoluta. Verranno premiati con trofei e prodotti i primi cinque classificati maschili e le prime cinque classificate femminili.

Classifica e premiazioni disponibili dalle ore 13.00

art. 22 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.