



“ LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE “
GOLFO DEI POETI CUP-SAN LORENZO
PROMOZIONALE UISP

LUDICO MOTORIA DISTANZA 10 KM

REGOLAMENTO GARA PROMOZIONALE UISP

PREMESSA

La società sportiva **ATLETICA SPEZIA DUFERCO** e **GOLFO DEI POETI CUP-SAN LORENZO** in collaborazione con il **COMUNE DI LA SPEZIA** del **CAI (Club Italiano Alpino sez. La Spezia)** organizza nel giorno 29 settembre 2024, la “terza” edizione del "**LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE** “ gara trail di corsa in montagna in semi autosufficienza idrica ed alimentare con percorso in ambiente collinare roccioso.

Gara inserita in Calendario Nazionale FIDAL e sulla quale per tutto quello non coperto o specificato dal regolamento della manifestazione pubblicato, fanno fede le normative Fidal e **REGOLAMENTO MANIFESTAZIONE FIDAL**.

1. ORGANIZZAZIONE E INFORMAZIONI

La società sportiva **ATLETICA SPEZIA DUFERCO** in collaborazione con **UISP** , Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal **Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI)** organizza nella stessa giornata (29 settembre) manifestazione sportiva denominata "**LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE PROMOZIONALE UISP**" di 10 km e 18 km e 31 Km utilizzando gli stessi tracciati delle competizioni FIDAL.

La partecipazione alla corsa "**LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE III° EDIZIONE PROMOZIONALE UISP**" comporta da parte dei concorrenti iscritti l'accettazione senza riserve del presente regolamento, in tutte le sue parti. 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.

NOTA: il presente documento è in fase di aggiornamento. Si chiede dunque la cortesia di verificare la presenza di eventuali nuove versioni, nelle settimane a venire, sul sito di:

www.atleticaspezia.com

<https://www.endu.net/it/events/la-spezia-trail-cinque-terre/>

Il TRAIL avrà luogo su tre distanze di 10 km e dislivello positivo di 536 metri – distanza 18 km e dislivello positivo 1047 metri e 31 km con dislivello positivo di 1850 metri.

Distanze e dislivelli sono stati rilevati attraverso l'utilizzo di mappe del territorio e con l'ausilio di apparecchiature gps, potrebbero esserci discrepanze con rilevamenti eseguiti con altre apparecchiature dovute, ad esempio, a differenze di taratura e di condizioni meteo.

2. DISTANZE E DISLIVELLI

- 10 km D+536 metri
- 18 km D+1047 metri
- 31 km D+1850 metri

Per la partecipazione alla gara viene richiesta esperienza e conoscenza dell'ambiente collinare in generale, in particolare dell'ambiente marino, capacità di orientamento, capacità di seguire un sentiero e di affrontare imprevisti tipici dell'ambiente naturale (come un temporale, riduzione di visibilità, ecc.), ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da -5 a +35 gradi. È raccomandabile aver partecipato, in tempi recenti, ad altre gare in montagna con caratteristiche simili alla distanza prescelta.

Il "LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE PROMOZIONALE UISP" si svolgerà in conformità al presente Regolamento, al Regolamento UISP Ente di Promozione Sportiva (EPS) riconosciuto dal **Comitato Olimpico Nazionale Italiano** (CONI) ed alle eventuali modifiche e/o direttive adottate dall'organizzazione, anche all'ultimo minuto.

Eventuali avvisi saranno resi disponibili sul sito internet

www.atleticaspezia.com

<https://www.endu.net/it/events/la-spezia-trail-cinque-terre/>

ed attraverso i canali "Social" dell'evento

<https://www.facebook.com/laspeziatrailcinqueterre/>

https://instagram.com/laspeziatrailcinqueterre?utm_medium=copy_link

Presentandosi alla partenza l'atleta conferma di essere in condizioni fisiche e psichiche tali da poter affrontare la gara; di essersi documentato ed essere conscio dei rischi e delle difficoltà che il percorso comporta; di aver preso atto della lunghezza del percorso; di non essere a conoscenza di alcuna condizione medica pregressa, o di lesioni che possano porlo a rischio nel corso dell'evento; (**copia certificazione medica agonistica**)

3. ORARI DI PARTENZA Le partenze sono previste a La Spezia in piazza EUROPA dalle ore 9,00 .

Prima della partenza ogni atleta dovrà passare sotto l'arco della partenza registrando così la propria presenza. Lungo il percorso saranno dislocati punti di controllo.

4. REQUISITI PER ISCRIZIONE

- Possono partecipare tutti gli atleti Italiani e stranieri residenti in Italia, dai 20 anni in poi (millesimo di età) tesserati con un Ente di Promozione Sportiva (UISP, CSI, ACSI AICS, US ACLI)

All'atto dell'iscrizione i partecipanti dovranno allegare tassativamente la copia del CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' SPORTIVA AGONISTICA SPECIFICO PER L'ATLETICA LEGGERA in corso di validità al 29 settembre 2024

5. ISCRIZIONE E QUOTE DI ISCRIZIONE

Ci si potrà iscrivere tramite il sito: [sito www.endu.net](http://www.endu.net)

fare riferimento alle indicazioni presenti su sito <https://www.endu.net/it/events/la-spezia-trail->

Nota importante : Le iscrizioni on-line saranno aperte fino alle ore 23.59 di venerdì 27 Settembre.

Il limite massimo di iscrizioni, considerando tutte le gare è fissato a 500 persone.

Quota di iscrizione :

10 km D+536 metri

Costo iscrizione 18 Euro

18 km D+1047 metri

Costo iscrizione 25 Euro

31 km D+1850 metri

Costo iscrizione 35 Euro

Nella quota di iscrizione sono compresi:

- pettorale di gara
- chip
- assistenza e ristori lungo il percorso
- pacco gara con prodotti locali e maglia tecnica "LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE II° EDIZIONE PROMOZIONALE UISP)
- pasta party per tutte le distanze

Sarà cura di ogni atleta riconsegnare all'arrivo, o in seguito ad eventuale ritiro, il Chip nel caso di mancata restituzione all'atleta verrà richiesto il pagamento del costo degli apparati (euro 100,00) oltre ad eventuali costi sostenuti per il recupero degli stessi.

6. RINUNCIA

In caso di impossibilità a partecipare, la richiesta di annullamento dovrà essere presentata a mezzo e-mail a iscrizioni@detecht.it con persona in orario di ufficio disponibile a risolvere qualsiasi problematica in fase di iscrizione.

Le modalità di rimborso previste sono le seguenti:

- richiesta di annullamento pervenuta entro il 27/09/2024: rimborso del 50% della quota (al netto delle spese di iscrizione e bancarie)
- richiesta pervenuta oltre il 27/09/2024: nessun rimborso Su richiesta dell'atleta sarà possibile il trasferimento dell'iscrizione all'edizione successiva dell'evento nel caso che la stessa venga effettuata entro e non oltre il 27/09/2024

7. CAMBIO GARA, TRASFERIMENTO ISCRIZIONE, TRASFERIMENTO PETTORALE

Non sono previsti, in nessun caso, trasferimenti di iscrizione da un'atleta ad un altro oppure il passaggio dell'iscrizione da una distanza ad un'altra.

8. RITIRO PETTORALE

Per il ritiro del pettorale è necessario consegnare copia del certificato medico.

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso Piazza Europa in Stand appositamente allestito.

E' consigliato ritirare il pettorale/pacco gara Sabato 28 settembre dalle ore 15.00 alle 20.00 .

La consegna pettorali e pacchi gara sarà comunque possibile anche domenica 29 settembre dalle ore 7 alle ore 8,00.

Informazioni per il ritiro dei pettorali saranno rese disponibili sui canali Social in prossimità dell'evento, in linea con le disposizioni sanitarie vigenti al momento. Il ritiro del pettorale e del pacco gara per conto di altri atleti NON sarà consentito.

9. PERCORSO

I percorsi saranno segnalati con bandierine e frecce . I chilometri non saranno segnati e a tal proposito si consiglia di studiare bene il road book preparato dall'organizzazione . I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara e nel caso in cui per 300 metri non vedano alcun segnale dovranno tornare indietro fino a rientrare sul percorso nel punto in cui lo hanno abbandonato. L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente. Si consiglia fortemente di seguire le tracce di gara messe a disposizione degli atleti dall'organizzazione. Nessuna copia della carta del percorso, del road book o della traccia sarà consegnata con i pettorali agli atleti.

10. MODIFICHE DEL PERCORSO E/O DELLE BARRIERE ORARIE

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e dei ristori, anche senza preavviso. In caso di cattive condizioni metereologiche, o per ragioni di sicurezza, si riserva il diritto di sospendere, interrompere o modificare il tracciato della gara in corso o modificare le barriere orarie (che allo stato attuale non sono previste), in collaborazione con i giudici della gara. Ogni decisione presa dall'organizzazione e dalla giuria della corsa è insindacabile.

11. ANNULLAMENTO GARA

In caso di interruzione, sospensione o annullamento della gara a causa di condizioni metereologiche avverse tali da mettere a rischio la sicurezza degli atleti nessun rimborso sarà dovuto. Nell'ipotesi che la gara debba essere annullata per motivi di ordine pubblico e/o sanitario o per imposizione delle autorità, la quota pagata verrà automaticamente trasferita alla medesima distanza nell'edizione 2025 del LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE

Nel caso l'atleta lo preferisca, potrà richiedere un rimborso pari al 80% di quanto versato al netto delle spese (bancarie e/o amministrative). Per quanto riguarda il trasferimento dell'iscrizione la stessa andrà riconfermata all'apertura delle iscrizioni dell'edizione 2025 e comunque non oltre 90 giorni prima della partenza della nuova edizione.

12. SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e giudici in costante contatto con la base. Saranno istituiti dei punti di controllo dove verranno monitorati i passaggi degli atleti. Il concorrente ha l'obbligo di comunicare, in caso di problemi, il proprio ritiro ai punti di controllo, o ai giudici di gara. La copertura telefonica non è garantita su tutta la zona. (**nel caso in cui un concorrente dovesse assistere ad un atleta in difficoltà, gli verrà scalato il tempo all'arrivo**)

13. AMBIENTE

La corsa si svolge in ambienti naturali ed ecosistemi protetti. I concorrenti dovranno adottare un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro non saranno forniti bicchieri di plastica, quindi ogni concorrente dovrà portare con sé una eco-tazza o un bicchiere da riempire ai ristori.

14. MATERIALE OBBLIGATORIO

Con l'iscrizione alla gara, nella distanza prescelta, ogni atleta si impegna a portare con sé per tutta la durata della corsa il materiale obbligatorio di seguito elencato che verrà controllato al ritiro del pettorale. In caso di mancanza anche di un solo pezzo del materiale obbligatorio il pettorale non verrà consegnato.

- Scarpe da Trail (A5)
- Telefono cellulare con memorizzati i numeri dell'organizzazione
- Chip e pettorale (numero ben visibile in ogni condizione portato nella parte frontale dell'atleta)
- KIT SANITARIO e **telo termico, fischietto, giacca leggera antivento o pioggia**
- È consentito l'uso dei bastoncini che, se utilizzati, andranno portati con sé per tutta la durata della gara.
- Saranno disposti punti di controllo del materiale obbligatorio lungo tutto il percorso durante lo svolgimento della gara.
- Zaino leggero (vest. da 3 lt) obbligatorio anche per le categorie giovanili contenente almeno 500 ml di acqua, ed almeno una piccola riserva alimentare.
- L'equipaggiamento obbligatorio potrà subire delle modifiche in base alle condizioni meteo del giorno della gara, ritenute idonee dalla Direzione Gara

16. SQUALIFICHE E PENALITA'

È prevista la squalifica, per le seguenti infrazioni

- mancato passaggio da un punto di controllo
- taglio del percorso di gara
- abbandono di rifiuti sul percorso
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà
- insulti o minacce a organizzatori o volontari
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio
- mancanza di parti del materiale obbligatorio
- abbandono di componenti del materiale obbligatorio sul percorso
- comportamento non adeguato nel rispetto delle linee guida sanitarie

Le sacche andranno consegnate nella zona che sarà indicata al momento del ritiro del pettorale. Si raccomanda di non inserire oggetti di valore nelle sacche. L'organizzazione non si assume nessuna responsabilità per oggetti mancanti o per eventuali danneggiamenti alle sacche o al contenuto delle stesse. Nessun oggetto potrà essere attaccato all'esterno delle sacche che, nel caso, non potranno essere accettate.

15. RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica. Sono comunque previsti ristori con cibi solidi e liquidi.

16. RECLAMI

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

17 . LA GIURIA

E' composta:

- Dal direttore della corsa
- Dal responsabile della sicurezza
- Dal responsabile sul percorso di gara
- Da tutte le persone competenti designate dal direttore di 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.

18. DIRITTI DI 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 partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.

I minori dovranno autorizzare la liberatoria e consenso alla pubblicazione e trasmissione di immagini.

19. CLASSIFICA E PREMI IN BASE ALLA CATEGORIA

Saranno premiati i primi 6 atleti assoluti EPS M/F per ogni distanza .

Medaglia FINISHER

Primi tre gruppi più numerosi

20. LUDICO MOTORIA

La manifestazione ludico motoria è aperta a tutti senza limiti di età, non è necessario certificato medico o tesseramento.

Si possono effettuare l'iscrizione alla ludico motoria SABATO 28 SETTEMBRE dalle ore 15 alle ore 20 e domenica 29 settembre dalle ore 7 alle ore 8,30 presso gazebo Atletica Spezia Duferco e SPORTELEON in Piazza Europa

ISCRIZIONE di Euro 10,00

- Pacco gara
- Medaglia ufficiale per gli atleti arrivati
- Assistenza medica
- Assicurazione
- Due ristori lungo percorso e ristoro finale

Il percorso di gara e' lo stesso del TRAIL AZZURRO da 10 km .

PARTENZA "in coda" alle gare competitive (ore 9,00)

21. DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

L'iscrizione al "La Spezia Trail Cinque Terre PROMOZIONALE UISP" e la conseguente partecipazione alla corsa comportano l'accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. L'iscrizione del partecipante esonera gli

organizzatori da ogni responsabilità, sia civile sia penale, per danni a persone e/o cose da lei/lui causati o a lei/lui derivati.

Riferimenti Organizzatori Per ISCRIZIONI:

fare riferimento alle indicazioni presenti su :

www.atleticaspezia.com

www.endu.net/it/events/la-spezia-trail-cinque-terre/

Responsabile organizzativo: **Andrea Irbetti**

Mail:

sp573@fidal.it

andrea.irbetti@gmail.com

tel. (+39)345 6939254

Pagine Evento con informazioni aggiornate

Instagram : [https://instagram.com/la_spezia_trail_cinqueterre?utm_medium=copy link](https://instagram.com/la_spezia_trail_cinqueterre?utm_medium=copy_link)

Facebook : <https://www.facebook.com/laspeziatrailcinqueterre/>