



# WINTER TRAIL DEI MONTI SIMBRUINI

10 Gennaio 2016 – Monte Livata, Subiaco (RM)

## REGOLAMENTO DI GARA

Chi si iscrive al Winter Trail dichiara di partecipare nel massimo rispetto dei principali valori etici e sportivi che accomunano tutti gli atleti di questo sport.

La partecipazione porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa pubblicati dall'organizzazione.

Ogni partecipante, concorrente o volontario che sia, sostiene e si attiva per fornire supporto in qualsiasi situazione.

Ogni partecipante porta rispetto per se stesso, per gli altri trailers e per i volontari organizzatori.

Per se stesso: niente inganni, né prima, né durante la corsa.

Per gli altri trailers: prestare assistenza ad un altro atleta in difficoltà.

Per i volontari: partecipano anch'essi per il piacere di esserci e per consentirci di gareggiare nella massima sicurezza.

Inoltre ogni partecipante porta rispetto della natura: non gettare per nessun motivo alcun tipo di rifiuto prima o durante la gara, se non negli appositi bidoni portarifiuti. Inoltre si devono seguire i sentieri segnalati senza tagliare.

### **Organizzazione**

Il Winter Trail dei Monti Simbruini è organizzato dall'associazione sportiva **A.S.D. Trail dei Monti Simbruini**:

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

[info@traildeimontisimbruini.it](mailto:info@traildeimontisimbruini.it)

### **Prova**

Sono previste due competizioni di corsa a piedi in ambiente naturale, su due tracciati differenti in neve battuta. Qualora non ci fosse neve, le gare si svolgeranno comunque, sugli stessi tracciati previsti. I due percorsi si sviluppano all'interno del



Parco dei Monti Simbruini, comprendendo aree naturali nei Comuni di Subiaco, Cervara di Roma, Camerata Nuova.

Gara FAST: La gara si svolge in una sola tappa a velocità libera su di un tracciato di circa 5 km con 150 m di dislivello positivo.

Gara HARD: La gara si svolge in una sola tappa a velocità libera su di un tracciato di circa 13 km con dislivello positivo di circa 400 m.

Partenza ore 10.00 all'interno dell'Anello di Monte Livata.

Gli itinerari sono tracciati da bandierine gialle. Non abbandonare il tracciato per nessun motivo.

Il tracciato non presenta particolari difficoltà tecniche, tuttavia il tracciato potrebbe essere ricoperto di neve/ghiaccio e potrebbero esserci temperature rigide.

## Iscrizioni

La corsa è aperta a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no, con certificato medico sportivo per attività agonistica con scadenza non antecedente al 10 gennaio 2016.

Gli iscritti minorenni possono prendere parte solo alla gara "fast" e partecipano sotto la responsabilità dei propri genitori.

Non ci sono limitazioni specifiche per l'iscrizione al Trail (a parte l'obbligo di certificato medico agonistico e l'età) ma per la prova "hard" si consiglia di non improvvisare.

Le iscrizioni si potranno effettuare a partire dal 1 dicembre 2015 e chiuderanno la mattina stessa della gara.

Gara "fast": la tassa di iscrizione è **€ 7,00** fino a mercoledì 6 gennaio, e di **€ 10,00** da giovedì 7 gennaio al giorno della gara. L'iscrizione si intende pervenuta a versamento effettuato.

Gara "hard": la tassa di iscrizione è **€ 10,00** fino a mercoledì 6 gennaio, e di **€ 15,00** da giovedì 7 gennaio al giorno della gara.

La quota iscrizione e il relativo versamento sono in funzione delle scadenze. Iscrizioni pervenute entro mercoledì 6 gennaio senza bonifico effettuato, saranno passate alle quote della scadenza successiva.

L'iscrizione dà diritto inoltre ad un pacco gara ed al pasta party all'arrivo.



### **Modalità di iscrizione**

Online sul sito [www.traildeimontisimbruini.it](http://www.traildeimontisimbruini.it)

### **Modalità di pagamento**

Cassa di Risparmio di Orvieto, Filiale di Subiaco

IBAN:IT97A0622039440000001000827

Causale:specificare nome, cognome, iscrizione FAST/HARD

### **Sicurezza e assistenza medica**

Ogni ristoro e punto di controllo è anche un posto di chiamata di soccorso.

Questi posti sono collegati con la direzione di gara.

Gli ufficiali di gara sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara.

In caso di necessità, per ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al soccorso in montagna 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.

Lungo il percorso della gara "hard" è previsto un punto ristoro.

### **Ambiente**

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente attraversato, evitando in particolare di disperdere rifiuti, chiunque sarà sorpreso e gettare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.



## **Meteo**

In caso di fenomeni meteo importanti, l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso, in modo da eliminare eventuali condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

## **Rimborso quote di iscrizione**

Solo in caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore dell'ultimo momento, verrà restituito il 50% della quota di iscrizione.

## **Materiale**

In funzione delle temperature del giorno delle gare, si consiglia di indossare 2/3 strati + pantalone lungo tipo invernale. Inoltre in caso di tempo previsto freddo consigliamo anti vento, guanti, cappello o bandana.

**E' VIETATO L'USO DELLE RACCHETTE DA NEVE/CIASPOLE.**

## **Materiale facoltativo**

Bastoncini che dovranno essere tenuti con sé per tutta la gara

## **Pettorali**

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione della visita medica d'idoneità sportiva in corso di validità, o tessera di società sportiva.

**Il pettorale** deve essere portato sul petto o sul ventre o sulla coscia anteriormente ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa, deve essere posizionato sopra tutti gli indumenti.

**Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare.**

## **Abbandoni e rientri**

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato a recarsi al più vicino punto di controllo, comunicare il proprio abbandono e l'organizzazione provvederà al suo rientro all'arrivo nel più breve tempo possibile.



## **Ristori**

Per la gara "hard" è previsto un punto di ristoro a circa metà percorso. Per entrambe le gare è previsto il ristoro all'arrivo.

Gli atleti dovranno buttare negli appositi contenitori messi a disposizione ai ristori, i rifiuti, i gel, le barrette ecc....

Chiunque verrà sorpreso a gettare qualcosa al di fuori degli appositi contenitori verrà squalificato.

## **Penalità e squalifiche**

I controllori sul percorso saranno abilitati a controllare il rispetto dell'intero regolamento.

Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche.

La giuria della gara può pronunciare la squalifica di un concorrente, in particolare se:

- Pettorale portato in modalità non conforme
- Scambio di pettorale
- Mancato passaggio ad un posto di controllo
- Utilizzo di un mezzo di trasporto
- Partenza da un posto di controllo dopo la barrera oraria
- Doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping
- Mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà
- Abbandono del proprio materiale lungo il percorso
- Mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso
- Uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti
- Inquinamento o degrado del luogo
- Insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari
- Rifiuto di farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara



## **Assicurazione**

I tesserati beneficiano delle garanzie accordate dall'assicurazione collegata con la loro tessera, è responsabilità degli altri concorrenti assicurarsi. L'organizzazione stipulerà comunque una sua assicurazione.

## **Classifiche e premi**

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo.

Per la gara FAST sarà redatta una classifica generale suddivisa in maschile e femminile e verranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne.

Per la gara HARD sarà redatta una classifica generale suddivisa in maschile e femminile, e per categorie under 45 e over 45

Nella gara HARD saranno quindi premiati:

- i primi tre uomini assoluti e le prime tre donne assolute
- i primi 5 uomini e le prime 5 donne della categoria under 45
- i primi 5 uomini e le prime 5 donne della categoria over 45

Inoltre verranno premiate le prime tre società per numero di arrivati.

**Si precisa che i premi non potranno essere cumulabili.**

## **Diritti d'immagine**

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse ed in movimento che li riguarderanno in occasione della partecipazione al Trail.

## **Dichiarazione di responsabilità**

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventuali.

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 causati.