

6° Trail 3 Castelli

19 maggio 2019

Regolamento 2019

Articolo 1: INFORMAZIONI GENERALI

L'associazione sportiva dilettantistica "Ultra" in collaborazione con i comuni di Gemona del Friuli, Montenars, Artegna e Venzone con il supporto del progetto "Sportland" organizza per domenica 19 maggio 2019 la sesta edizione del "Trail 3 Castelli", trekking in montagna non competitivo in semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino.

Sono previsti 3 diversi percorsi:

- **Percorso 52K:** avrà una lunghezza di circa 52,3 km e un dislivello positivo di circa 3.730 metri.
- **Percorso 29K:** avrà una lunghezza di circa 29,0 km e un dislivello positivo di circa 2.280 metri.
- **Percorso 12,5K:** avrà una lunghezza di circa 12,5 km e un dislivello positivo di circa 1.080 metri.

Per la partecipazione alla corsa si consiglia di avere già esperienza di montagna, assoluta assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da 0° a +30° gradi oltre alla necessaria idoneità fisica.

Articolo 2: ISCRIZIONE

a) Requisiti di iscrizione:

Potranno iscriversi tutti gli atleti purché maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica valido almeno fino al 19 maggio 2019.

b) Modalità di iscrizione:

Le iscrizioni apriranno il 19 gennaio 2019 e chiuderanno il 12 maggio 2019 o al raggiungimento di 150 iscritti per il percorso 52K, 200 iscritti per il percorso 29K e 200 iscritti per il percorso 12,5K.

E' possibile iscriversi online al seguente link:

<https://my5.raceresult.com/115254/registration?lang=it>

in English: <https://my2.raceresult.com/115254/registration?lang=en>

Compilando l'apposito modulo. Il pagamento può essere effettuato mediante bonifico bancario o carta di credito come da modalità indicate sul sito.

In alternativa è possibile iscriversi direttamente al Punto Iscrizioni istituito c/o il Bravimarket di Gemona del Friuli (UD).

Copia del certificato medico per attività agonistica valido può essere allegato all'atto dell'iscrizione o consegnato al momento del ritiro del pettorale. La mancata presentazione del certificato medico comporta la mancata consegna del pettorale e quindi l'impossibilità a partecipare alla manifestazione;

Con l'atto di iscrizione i concorrenti sollevano l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose che potrebbero verificarsi prima, durante o dopo la manifestazione.

La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara.

c) Quote di iscrizione:

Percorso 52K: Prezzo ridotto a 40 Euro per gli iscritti dal 19/01/2019 al 31/03/2019, a seguire fino al 12/05 Euro 50;

Percorso 29K: Prezzo ridotto a 25 Euro per gli iscritti dal 19/01/2019 al 31/03/2019, a seguire fino al 12/05 Euro 30;

Percorso 12,5K: fino al 12/05 Euro 15. Possibilità di iscriversi direttamente sul posto il 19/05/2019 a prezzo maggiorato di 20 Euro;

Nella quota di iscrizione è compreso:

- Pettorale gara;
- Assistenza e ristori lungo il percorso e all'arrivo;
- Docce;
- Buono pasto post gara;

Per il percorso 52K e 29K

- Pacco gara con maglietta materiale tecnico;

Per il percorso 52K

- Gadget per i finisher;

In caso di annullamento nei giorni antecedenti la manifestazione per causa di forza maggiore, l'organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

In caso di interruzione o annullamento il giorno della manifestazione per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

E' prevista la possibilità di posticipare la quota all'anno successivo solo se comunicata all'organizzazione almeno 7 giorni prima della data della manifestazione.

Art. 3 CERTIFICAZIONE MEDICA

Per tutti i partecipanti è obbligatorio consegnare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità al ritiro del pettorale o anticipandolo via email. I certificati medici accettati sono quelli che rispondono al modello B1: atletica leggera, corsa, endurance e sci (escluso discesa libera). Non sarà consentita la partecipazione a chi presenterà soltanto la tessera FIDAL o di altro ente di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico.

Articolo 4: RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno:

- Sabato 18/05/2019 presso il Bravimarket in Via Taboga 180 Gemona del Friuli dalle ore 14.00 alle 19.00;
- Domenica 19/05/2019 dalle 5.30 in Via Bini a Gemona del Friuli.

Si consiglia ove possibile di provvedere al ritiro del pettorale sabato 18 maggio.

Articolo 5: PARTENZA

PERCORSO 52K:

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza in Via Bini a Gemona del Friuli entro le ore 6.30; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 7.00.

PERCORSO 29K:

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza in Via Bini a Gemona del Friuli entro le ore 8.00; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 8.30.

PERCORSO 12,5K:

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza in Via Bini a Gemona del Friuli entro le ore 9.30; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 10.00.

Saranno a disposizione alcuni locali adibiti a spogliatoio e deposito borse.

Nonostante i controlli, l'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati incustoditi all'interno del deposito borse.

Articolo 6: PERCORSO

Il percorso del Trail 3 castelli è classificato con il bollino rosso: EE Itinerario per escursionisti esperti. Itinerario che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti.

Per il solo percorso di 52K si segnala che nella salita al M.te Chiampon ci sono dei brevi tratti attrezzati con difficoltà alpinistiche classificabili come I° grado. L'intera salita inoltre risulta essere esposta. Si raccomanda di avere già esperienza maturata in ambienti montani e l'assoluta mancanza di vertigini.

Nella discesa dal M.te Chiampon è possibile che il primo tratto si presenti ancora innevato. Si consiglia nel caso di presenza di neve l'utilizzo dei ramponcini. Il tratto in discesa va affrontato con estrema cautela anche a causa di possibili massi affioranti.

Ricordiamo infine che alcuni giorni prima della partenza comunicheremo sia sul sito internet che sulla pagina Facebook le eventuali difficoltà presenti sul percorso.

Durante il percorso saranno attraversate alcune strade il cui traffico non è chiuso al transito degli autoveicoli. Nei tratti stradali e negli attraversamenti i partecipanti dovranno rispettare il codice della strada anche se in presenza di personale addetto alla segnalazione.

Il percorso del Trail 3 Castelli 2019 seguirà il seguente itinerario:

Percorso 52K (52,3 km / 3.730 m D+)

Gemona, Sentiero "dai 500", Zuc de Cros, Iouf, Montenars, Agriturismo Tulin, B.go Plazzaris, Rocollo, monte Cuarnan, Ors di Cuarnan, malga Cuarnan, sella Foredor, monte Chiampon, tavoli Scric, Ledis, torrente Venzonassa, Casera Navis, Malga Confin, Chiesa S. Antonio abate, Venzone, Rivoli Bianchi, Monte Cumiel, Sella S. Agnese, torrente Vegliato, Castello di Gemona, Gemona.

Percorso 29K (29,0 km / 2280 m D+)

Gemona, Sentiero "dai 500", Zuc de Cros, Iouf, Montenars, Agriturismo Tulin, Troi das Cascades, Artegna, Faet, Rocollo, monte Cuarnan, Ors di Cuarnan, malga Cuarnan, sella Foredor, Gemona.

Percorso 12,5K (12,5 km / 1080 m D+)

Gemona, Sentiero "dai 500", Zuc de Cros, Ors di Cuarnan, malga Cuarnan, sella Foredor, Gemona.

Saranno posizionate bandierine su tutto il percorso. A tal proposito si consiglia di studiare bene la carta escursionistica fornita dall'organizzazione.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso indicato.

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno eventualmente presentati nel pre-gara.

L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Articolo 7: SICUREZZA E CONTROLLO

Sui percorsi saranno presenti addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base.

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio dei partecipanti e controlleranno il materiale obbligatorio.

Chiunque rifiutasse il controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

Articolo 8: AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, evitando in particolare 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 previste dai regolamenti comunali. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro NON saranno forniti bicchieri di plastica. Ogni concorrente dovrà portare con sé una tazza o un bicchiere da riempire ai ristori.

Articolo 9: METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti.

Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori.

Articolo 10: MATERIALE OBBLIGATORIO

Per la partecipazione al Trail 3 Castelli è obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale.

PERCORSO 52K:

- zaino;
- camelbag o portaborracce che contenga almeno un litro di liquidi;
- bicchiere o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro;
- riserva alimentare;
- telo termico;
- fischietto;
- giacca e pantaloni adatti a sopportare condizioni di brutto tempo in quota;
- cappellino o bandana;
- guanti;
- calzature adeguate;
- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;
- road-book;
- pettorale con numero ben visibile;

Si consiglia inoltre di partire con il seguente materiale:

- pantaloni e giacca impermeabili di ricambio;
- ramponcini;
- benda elastica per fasciature;

PERCORSO 29K:

- camelbag o borraccia che contenga almeno un litro di liquidi;
- bicchiere o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro;
- riserva alimentare;
- fischietto;
- calzature adeguate;
- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;
- road-book;
- pettorale con numero ben visibile;

Si consiglia inoltre di partire il seguente materiale:

- zaino;
- giacca e pantaloni adatti a sopportare condizioni di brutto tempo in quota;
- cappellino o bandana;
- guanti;
- benda elastica per fasciature;

PERCORSO 12,5K:

- calzature adeguate;
- fischietto;
- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;
- road-book;

- pettorale con numero ben visibile;

Si consiglia inoltre di partire il seguente materiale:

- camelbag o borraccia che contenga almeno un litro di liquidi;
- bicchiere o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro;
- riserva alimentare;
- cappellino o bandana;
- guanti;
- benda elastica per fasciature;

Durante il briefing che si terrà prima della partenza comunicheremo, a seconda delle condizioni meteo, se parte del materiale obbligatorio non sarà richiesto.

E' consentito l'uso dei bastoncini.

Con l'atto di iscrizione i concorrenti dichiarano implicitamente di partecipare al trekking muniti di tutto il materiale obbligatorio. Chiunque, nonostante i possibili controlli non abbia a disposizione il materiale obbligatorio lo fa a suo rischio e pericolo.

Sono previsti controlli a sorpresa.

Gli atleti sprovvisti del materiale obbligatorio saranno squalificati.

Articolo 11: TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI

Il tempo massimo per giungere all'arrivo per il **Percorso 52K** è di 13 ore.

E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente.

Saranno istituiti cancelli orari:

Percorso 52K

- Ors di Cuarnan (16 km) entro le ore 11.00
- Ricovero Casera Navis (29 km) entro le ore 14.30

Percorso 29K

- Roccoli (17 km) entro le ore 13.00

Articolo 12: SQUALIFICHE

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, 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;
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio;
- mancanza materiale obbligatorio;

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa.

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo. Ogni

concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Venzone per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato nel road-book di gara.

Articolo 13: RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica minima di almeno un litro.

Sono previsti 6 ristori per il **Percorso 52K**:

- Agriturismo Tulin (8 km)
- Cuarnan zona decollo (16 km)
- Casera Scric (21 km)
- Casera Navis (30 km)
- Malga Confin (35 km)
- Venzone (44 Km)

Percorso 29K Sono previsti 3 ristori:

- Agriturismo Tulin (8 km)
- Roccoli (17 km)
- Cuarnan zona decollo (23 km)

Percorso 12,5K E' previsto 1 ristoro:

- Cuarnan zona decollo (7 km)

Sul percorso sono presenti diversi punti dove è possibile rifornirsi di acqua (fiumi, fontane).

È inoltre possibile usufruire dei ricoveri montani e dei rifugi attraversati dal percorso.

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

I cibi e le bevande del ristoro devono essere consumati sul posto. E' vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori. I rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Le borracce o i camelbag potranno essere riempiti solo con acqua. Si consiglia pertanto ai concorrenti di portare con sé la quantità necessaria di sali minerali da utilizzare durante la gara.

Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro liquido, inoltre, ogni partecipante potrà usufruire di un buono pasto da utilizzare presso l'arrivo.

Articolo 14: PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno assegnati premi in natura ai primi 5 uomini e 5 donne.

Articolo 15: DIRITTI DI IMMAGINE

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

Articolo 16: DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

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

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.

Con L'iscrizione, il partecipante dichiara di aver letto attentamente il Regolamento della manifestazione e di essere a conoscenza delle difficoltà del percorso, nonché di essere consapevole dei rischi per l'incolumità personale connessi alla partecipazione.

Alla sottoscrizione dell'iscrizione e per la validità della stessa andrà dichiarato di aver preso visione del presente regolamento e di esonerare l'organizzazione da ogni responsabilità.