

REGOLAMENTO



1. NOME E LUOGO DELLA MANIFESTAZIONE

“Gran Trail Rensen” - “Trail Rensen” – “Mini Trail” – Arenzano (GE)

Manifestazione sportiva di corsa in ambiente naturale, di carattere montano, con varie distanze, percorso interamente all'interno del Parco Naturale Regionale del Beigua - domenica 05 maggio 2019.

2. ORGANIZZAZIONE: A. S. D. senza finalità di lucro Rensen Sport Team.

PATROCINIO: Regione Liguria, Comune di Arenzano, Parco Naturale Regionale del Beigua (UNESCO Global Geopark)

DIREZIONE TECNICA: asd Rensen Sport Team.

IN COLLABORAZIONE CON: Comune di Arenzano - Gruppi di volontariato arenzanesi.

3. PERCORSI DI GARA

Tre percorsi di corsa ad anello in una sola tappa a velocità libera, ma adeguata alle proprie capacità fisiche, con tempo limitato e in regime di semi autosufficienza idrica e alimentare.

Il fondo dei percorsi di gara ha per tutti le stesse caratteristiche, è impegnativo e si snoda lungo i sentieri che collegano la costa alla displuviale appenninica, la cosiddetta Alta Via dei Monti Liguri, contrassegnata dal simbolo

AV:

- Gran Trail “Rensen” COMPETITIVO: di circa 45 km con un dislivello positivo di circa 3.300 m., da percorrere entro 12 h dalla partenza;
- Trail “Rensen” COMPETITIVO: di 23 km con un dislivello positivo di circa 1.600 m., da percorrere entro 7 h dalla partenza;
- Mini Trail “Rensen” COMPETITIVO: di 12 km con un dislivello positivo di circa 500 m., da percorrere entro 7 h dalla partenza;
- Mini Trail “Rensen” NON COMPETITIVO: di 12 km con un dislivello positivo di circa 600 m.

I vari tracciati di gara saranno scaricabili dalle apposite sezioni dal sito ufficiale dell'organizzazione (www.trailarenzano.it) e/o forniti come materiale informativo dall'organizzazione.

4. CLASSIFICHE E MONTEPREMI

NON E' PREVISTO ALCUN PREMIO IN DENARO, tutti i premi sono in natura e/o materiale tecnico gentilmente offerto dai vari sponsor della manifestazione.

L'iscrizione a ogni competizione prevede un pacco gara con t-shirt celebrativa e gadget a seconda delle disponibilità delle aziende sponsorizzatrici. La sola competizione denominata GT Rensen (45 km) prevede un riconoscimento a tutti gli atleti FINISHER.

Verranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne in classifica generale, per ogni tipologia di gara competitiva e il primo uomo e la prima donna, esclusi gli assoluti, per le seguenti categorie:

- A. dai 18 ai 29 anni (1990-2001)
- B. dai 30 ai 39 anni (1980-1989)
- C. dai 40 ai 49 anni (1970-1979)
- D. dai 50 ai 59 anni (1960-1969)
- E. dai 60 in su (1950 e precedenti)

5. CATEGORIE AMMESSE

Sono ammessi a partecipare a entrambe le prove, uomini e donne, che abbiano compiuto i 18 anni in possesso di certificazione medico-sportiva, per l'attività agonistica, in corso di validità.

La copia dovrà essere presentata all'atto dell'iscrizione con la contestuale sottoscrizione della liberatoria che attesta l'accettazione del regolamento di gara. La mancanza di questa documentazione prevede l'annullamento dell'iscrizione senza alcun diritto di rimborso della quota versata.

N.B. Per gli atleti stranieri verrà accettata la documentazione medica per la pratica agonistica conforme alla normativa della nazione di origine, purché accompagnata dalla certificazione di prova di elettrocardiogramma sotto sforzo.

6. CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Regola principale della manifestazione è quella di una corsa individuale in montagna in stato di semi autosufficienza. Lungo il percorso saranno localizzati punti di ristoro per l'approvvigionamento di cibo e/o bevande.

Obbligo di ogni concorrente munirsi alla partenza da ogni posto di ristoro di una quantità d'acqua e di alimenti sufficienti a garantirgli l'arrivo al posto di ristoro successivo.

Durante la corsa è proibito farsi accompagnare e/o assistere da persone diverse da quelle regolarmente iscritte.

L'assistenza personale è solamente ammessa nei punti di ristoro ufficiali della manifestazione.

Questo tipo di corsa si svolge in condizioni talvolta molto difficili con passaggi in quota (sino ad un massimo di mt 1200 slm circa) dove si possono trovare svariate situazioni climatiche (notte, vento, freddo, pioggia). Una forte capacità dell'autogestione personale, supportata da un accurato allenamento e adeguato abbigliamento tecnico sono gli elementi principali per la propria riuscita della corsa.

Non esistono restrizioni particolari alla partecipazione, ma è vivamente consigliato aver già partecipato a corse trail con queste caratteristiche.

La semi autosufficienza dell'atleta presuppone che lo stesso affronti la prova prescelta fornito di scorta idrica ed alimentare sufficiente per completarla, tenuto conto delle proprie esigenze, del grado di allenamento e delle condizioni meteorologiche, facendo così affidamento sui ristori creati dall'organizzazione al solo scopo di integrare le suddette scorte.

L'organizzazione predispone lungo il tracciato delle 3 gare punti di rifornimento approvvigionati con bevande e cibo (**ristoro alimentare**) o solo bevande (**ristoro idrico**), in quantità adeguata al chilometraggio, al numero di partecipanti ed alle condizioni meteorologiche, riservandosi la possibilità di aumentarli o ridurli.

In linea generale nei punti di ristoro non saranno disponibili i bicchieri in plastica, per ridurre al minimo l'impatto ambientale, per bere i corridori dovranno munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Si considera tale anche la borraccia personale.

7. ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA

Si precisa che la quota di iscrizione è versata all'organizzazione a titolo di contributo per i servizi erogati e non sarà restituibile nel caso in cui non sia regolarizzata nei modi e nei termini sopra descritti.

Con l'iscrizione e il relativo versamento della quota, il partecipante accetta, senza riserva alcuna, il presente regolamento e l'etica della corsa, controfirmando la "liberatoria" si impegna.

Ogni partecipante dovrà aver cura di non gettare rifiuti lungo tutto il percorso, appositi raccoglitori si possono trovare nelle zone di ristoro. I partecipanti colti a gettare rifiuti lungo il percorso saranno squalificati. E' fatto obbligo a tutti di mantenere il sentiero segnalato e non "tagliare" il percorso.

8. QUOTE DI ISCRIZIONE

Lunghezza	Altitudine	Cancello orario	Dal 18/12/18 al 06/01/19	Dal 07/01 al 21/04	Dal 22/04 al 02/05
GTR 45 km	D+ 3300 mt	12 h	€ 30,00	€ 40,00	€ 45,00
TR 23 km	D+ 1600 mt	7 h	€ 20,00	€ 30,00	€ 35,00
MT 12 km	D+ 600 mt	7 h	€ 10,00	€ 15,00	€ 15,00*

*Per la sola competizione MT 12 km è possibile iscriversi il giorno della gara al costo di 15,00€.

Iscrizioni sul sito: <http://www.wedosport.net>

Termine iscrizioni 02 maggio 2019

9. MATERIALE TECNICO OBBLIGATORIO (per GTR e TR)

Rigorosamente controllato al ritiro del pettorale con possibili verifiche durante tutto il percorso:

- 1) riserva d'acqua in appositi recipienti;
- 2) lampada frontale funzionante con pile di ricambio (solo per GTR);
- 3) telo termico di sopravvivenza;
- 4) fischiello;
- 5) riserva alimentare;
- 6) giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna;
- 7) cappello o bandana;
- 8) telefono cellulare con "invio del proprio numero" per eventuali ricontatti;

Inoltre si raccomanda: l'uso di scarpe tecniche idonee, indumenti di ricambio e cerotti.

N.B. Il materiale tecnico deve essere obbligatoriamente portato e mostrato al momento del ritiro del pettorale.

10. CONSEGNA PETTORALI

Ogni pettorale è munito di chip per il cronometraggio ed il controllo di alcuni passaggi lungo il percorso, prima dello start ogni corridore dovrà procedere con la punzonatura posta all'ingresso della zona chiusa di partenza. Per il ritiro degli stessi è obbligatorio presentarsi muniti di un documento di riconoscimento e del materiale di gara obbligatorio. È concesso il ritiro di pettorali di altri concorrenti se muniti di regolare delega scritta con fotocopia della carta d'identità del delegante, il giorno della partenza della gara il delegante dovrà presentarsi al direttore di gara, prima della partenza, per il controllo del materiale obbligatorio.

Per tutte le competizioni l'apertura del Rensen Point seguirà il seguente orario: sabato 4 maggio dalle ore 15.00 alle 22.00; domenica 5 maggio dalle 5.30 sino all'inizio delle gare.

Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore, tronco o gambe, ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa in quanto lasciapassare della manifestazione.

NB: Ogni pettorale riporta un numero telefonico uguale per tutti **348 7972888** che corrisponde al centro servizi "Rensen" attivato per tutta la durata della gara. Tutti i partecipanti in caso di necessità possono chiamare per attivare eventuali aiuti o soccorsi medico sanitari il centro servizi "Rensen".

NON FAR USO DEL NUMERO PER COSE INUTILI, IN QUANTO E' UN NUMERO DI EMERGENZA!

I partecipanti nel rispetto dell'organizzazione sono pregati di avvisare del proprio ritiro ai punti di controllo, o tramite telefono il centro servizi "Rensen". Il pettorale è il lasciapassare necessario per accedere al servizio medico, alle docce e alla custodia sacche.

11. SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA

Il trail, per sua natura, presenta dei rischi dovuti alla difficoltà dell'ambiente montano, del percorso, a possibili repentini cambiamenti meteorologici e all'orientamento in montagna. L'organizzazione si impegna a gestire eventuali situazioni critiche mediante un'adeguata tracciatura con cartelli direzionali, segni sul terreno, bandierine, nastratura e indicazioni del personale in servizio lungo il tracciato; il dispiegamento di volontari lungo tutto il percorso; punti di ristoro; l'utilizzo di personale altamente specializzato; collegamenti telefonici e radio, assicurando la massima copertura sull'intero sviluppo del tracciato di gara; l'utilizzo di automezzi per il recupero delle persone in difficoltà; la previsione di tracciati alternativi, in caso di maltempo; adeguata polizza assicurativa per responsabilità civile verso terzi.

Durante tutta la gara e lungo il percorso sono presenti controlli per la spunta dei partecipanti transitati, in contemporanea è attivo un servizio radio/telefonico con la centrale del centro servizi "Rensen".

Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario sono presenti nei punti strategici del percorso al fine di garantire un tempestivo intervento in caso di necessità.

Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo.

In caso di abbandono fuori dal punto di controllo, nel momento dell'incontro con i responsabili della chiusura questi annulleranno il pettorale e il partecipante non sarà più sotto il controllo dell'organizzazione.

In caso di sospensione della corsa o di ritiro dei partecipanti, l'organizzazione assicura il rientro presso la sede di partenza nel più breve tempo possibile tramite un servizio navetta.

Nel caso in cui si rendesse necessario l'attivazione del soccorso alpino o del 118, tale soccorso subentrerà nella direzione operazioni con i mezzi appropriati, compreso l'eventuale uso di elicottero.

Eventuali spese derivanti per l'intervento, durante o dopo, di strutture esterne a quelle dell'organizzazione non potranno essere imputate all'organizzazione e saranno a carico della persona soccorsa.

12. CONTROLLI E RIFORNIMENTI

Il programma relativo al percorso di gara (info gara) è disponibile all'indirizzo web www.trailarenzano.it, che si intende accettato nella sua totalità, in quanto parte integrante del presente regolamento. Comprende, inoltre, le informazioni pratiche come gli orari limiti dei passaggi, i punti di rifornimento, i posti di soccorso, ed i luoghi di accesso per gli accompagnatori, al fine di garantire la migliore riuscita dalla manifestazione.

Tutti i concorrenti non trovati in possesso, nel momento di un controllo sul percorso, della totalità del proprio materiale obbligatorio saranno immediatamente squalificati, senza alcuna possibilità di appello su questa sanzione.

Posti di controllo "volanti", non comunicati dall'organizzazione, saranno posizionati lungo il percorso per la verifica del corretto rispetto delle regole.

13. TEMPISTICHE GARA

Le partenze delle prove:

Gran Trail "Rensen" – ore 07.00 del 05 maggio 2019

Trail "Rensen" – ore 9.00 del 05 maggio 2019

Mini Trail "Rensen" – ore 9.30 del 05 maggio 2019

Il tempo massimo delle prove:

- Gran Trail "Rensen": 12 ore - con cancelli di sbarramento che verranno comunicati durante il briefing

- Trail "Rensen": 7 ore - con cancelli di sbarramento che verranno comunicati durante il briefing

Barriere stop-and-go, successivamente comunicate tramite "info-gara", sono poste lungo il percorso per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti. Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata (qualunque sia l'ora di arrivo al posto di controllo).

Tutti i concorrenti messi fuori corsa che vogliono proseguire il percorso, dopo aver restituito il pettorale, continueranno a loro rischio e pericolo e sotto la propria diretta responsabilità ed in autonomia completa.

In caso di avverse condizioni metereologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova di modificare il percorso, senza nulla dovere ai partecipanti.

14. PENALITA' – SQUALIFICHE

La giuria su informazioni raccolte, a secondo la gravità dell'atto, del comportamento del partecipante, e in caso di non rispetto del regolamento può procedere alla squalifica dello stesso.

La giuria, in particolar modo può procedere alla squalifica di un partecipante in caso di:

- pettorale portato in modo non conforme alle indicazioni;
- mancato rispetto dei tracciati, inteso come taglio significativo del percorso e il mancato rispetto dei limiti orari;
- mancato transito ad un posto di controllo;
- utilizzo di mezzi di trasporto;
- doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping;
- mancata soccorso verso altri partecipanti in difficoltà;
- uso di assistenza personale al di fuori dei posti autorizzati;
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso;
- non rispetto della natura;
- comportamento non idoneo verso i membri dell'organizzazione;
- rifiuto di sottoporsi a visita medica in qualunque momento della gara;

15. CONTROLLO ANTI-DOPING

Tutti i concorrenti, per tutta la durata della manifestazione, possono essere sottoposti a un controllo anti-doping. L'eventuale rifiuto al controllo ne comporta la squalifica immediata dalla corsa. Il risultato positivo al controllo sarà segnalato alla federazione di appartenenza del concorrente.

16. RECLAMI e DIRITTI ALL'IMMAGINE

Sono accettati solo reclami scritti nei 60 minuti che di volta in volta seguono l'affissione dei risultati provvisori. Dovranno essere accompagnati dal versamento di € 50.00, somma restituita in caso di accettazione del reclamo.

Ogni concorrente, inoltre, rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partner (anche commerciali) che, pertanto, ne potranno fare libero uso. Con l'iscrizione il concorrente autorizza l'organizzazione all'uso delle utenze telefoniche indicate e/o di posta elettronica per le segnalazioni di eventi sportivi, manifestazioni di qualsivoglia natura e comunicazioni, anche di natura commerciale relative ai propri sponsor.

17. GIURIA

E' composta: dal direttore della corsa, dal coordinatore responsabile della sicurezza, dal responsabile dell'equipe medica, dai responsabili dei posti di controllo, dal responsabile del percorso. Inoltre, tutte le persone competenti designati dal presidente del comitato dell'Organizzazione possono essere sentite per deliberare. Le decisioni saranno prese in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono inappellabili.

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.

19. DEROGHE

Il regolamento potrà subire alcune deroghe, anche individuali, che potranno permettere la partecipazione, nelle competizioni adeguate, a persone diversamente abili in relazione alle rispettive patologie.