



### **A.S.D. Atletica Spezia Duferco**

Viale Amendola, 172  
19121 La Spezia  
C.F. 91061850110



## **“ LA SPEZIA TRAIL CINQUE TERRE “**

### **REGOLAMENTO**

#### **1. ORGANIZZAZIONE E INFORMAZIONI**

La società sportiva **ATLETICA SPEZIA DUFERCO** in collaborazione con il **COMUNE DI LA SPEZIA** del **CAI ( Club Italiano Alpino sez. La Spezia)** con il supporto del **Comune di Ricco'del Golfo** , **Comune di Riomaggiore** il **Parco Nazionale delle Cinque Terre**, **Protezione Civile La Spezia**, **Croce Rossa** e **Panathhlon Club** organizza nel giorno 10 APRILE 2022, la “prima” 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

Per tutto quello non coperto o specificato dal presente regolamento, fanno fede le normative Fidal.

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](http://www.atleticaspezia.com)

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

Il TRAIL COMPETITIVO avrà luogo su tre distanze: distanza di 4,3 km e dislivello positivo di 175 metri - distanza di 16 km e dislivello positivo di 1047 metri – distanza 28 km e dislivello positivo 1930 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. CATEGORIE DI PARTECIPAZIONE** La gara è aperta a tutti gli atleti, uomini e donne delle seguenti categorie:

- **Allievi: percorsi 4,3 km, D+ 175 metri COMPETITIVO**
- **Juniors/Promesse /Seniores/Master 16 km D+1047 metri COMPETITIVO**
- **Seniores e Master 28 km D+1930 metri COMPETITIVO**

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" si svolgerà in conformità al presente Regolamento, al Regolamento FIDAL GARE NAZIONALI 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](http://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](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 anche tesserati FIDAL**)

Di essere in possesso di **"GREEN PASS"** coerente con la normativa vigente nel giorno della gara dovrà essere mostrato al ritiro dei pettorali.

Al ritiro pettorali si dovrà consegnare AUTODICHIARAZIONE per contenimento COVID-19 AI SENSI ART.46/47 del D.P.R. n°445/2000 scaricabile in pdf direttamente sul sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it) oppure sul sito [www.atleticaspezia.com](http://www.atleticaspezia.com)

**3. ORARI DI PARTENZA** Le partenze sono previste a La Spezia in piazza EUROPA alle ore 8,30 categoria ALLIEVI/E e dalle ore 9,30/9,45 le categorie a seguire.

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**

Requisiti per partecipazione Gara In base a quanto previsto dalle "Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni" Non Stadia" emanate dalla FIDAL, possono partecipare atleti tesserati in Italia in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- **Tessera FIDAL**
- Atleti italiani e stranieri in possesso di **Runcard** limitatamente alle persone da 20 anni, in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato digitalmente, in fase di iscrizione.
- Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di **Runcard-EPS**, limitatamente alle persone da 20 anni, in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato digitalmente, in fase di iscrizione.
- Atleti in possesso di **Mountain and Trail Runcard** limitatamente alle persone da 20 anni, in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato digitalmente, in fase di iscrizione.
- Atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia in possesso di tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla World Athletics. All'atto dell'iscrizione dovranno in alternativa presentare l'autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla World Athletics. L'autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale.

## 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 :** A causa dell'emergenza covid saranno possibili solo le iscrizioni on-line, che saranno aperte fino alle ore 23.59 di venerdì 8 Aprile.

Le iscrizioni sul posto, nel giorno della gara, non saranno consentite.

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

Quota di iscrizione :

- **Allievi: percorsi 4,3 km, D+ 175 metri. COMPETITIVO**  
**Costo iscrizione 5 Euro**
- **Juniores/Promesse /Seniores/Master 16 km D+1047 metri COMPETITIVO**  
**Costo iscrizione 20 Euro**
- **Seniores e Master 28 km D+1930 metri COMPETITIVO**  
**Costo iscrizione 30 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 "
- pasta party per le gare di 16 e 28 km

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](mailto: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 10/03/2022: rimborso del 50% della quota (al netto delle spese di iscrizione e bancarie)
- richiesta pervenuta oltre il 10/03/2022: 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 10/03/2022

## **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**

Il ritiro pettorali sarà possibile il giorno prima e il giorno della gara.

Questi gli orari limite entro cui ritirare i pettorali: - Entro le ore 8,00 per categorie Allievi/e - Entro le 9.00 per il Trail delle categorie a seguire.

Le operazioni di ritiro del pettorale per tutte le distanze avverranno presso "punto ritiro pettorali"

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 2023 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 2023 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.

## 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 segnalato 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 composto da mascherina chirurgica o FFP2 (bandane, "scaldacollo" o similari non sostituiscono le mascherine), **telo termico, fischiello, giacca leggera antivento o pioggia solo sulle distanze oltre i 16 km**
- È consentito l'uso dei bastoncini che, se utilizzati, andranno portati con sé per tutta la durata della gara. **(solo per distanze oltre i 16 Km)**

- 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 o segnalazione al GGG 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.

### Note importanti:

- Per garantire le distanze interpersonali, i concorrenti saranno disposti in file e ad un metro di distanza tra loro.

I concorrenti dovranno dunque scalare progressivamente verso la partenza, continuando a mantenere la distanza di un metro da chi lo precede e indossando la mascherina (vedi punto successivo).

Il cronometraggio, tramite transponder, terrà ovviamente conto di tale scaglionamento con emissione del Real Time. Questo significa che il tempo di gara, per ciascun concorrente, partirà solo nel momento che passa sotto il traguardo.

- È fatto obbligo di indossare la mascherina per tutta la fase precedente la partenza ed anche per i primi 500 metri del percorso, al termine dei quali l'atleta potrà riporre la mascherina presso la propria attrezzatura.

- È fatto obbligo, in caso di sosta ai ristori, di indossare la mascherina.

- È fatto obbligo, appena tagliato il traguardo, di indossare la mascherina.

- È fatto obbligo per l'intero percorso ed in particolare ai ristori ed al traguardo di mantenere la distanza di un metro interpersonale.

- La violazione di tali regole comporterà la squalifica dell'atleta.

#### **15. RISTORI**

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica. Sono 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 € 100

#### **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**

Non sono previsti premi in denaro. Saranno premiati i primi 6 atleti per categoria di ogni distanza

Primi tre gruppi più numerosi

#### **20. DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'**

**L'iscrizione al "La Spezia Trail Cinque Terre" 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](http://www.atleticaspezia.com)

[www.endu.net/it/events/la-spezia-trail-cinque-terre/](http://www.endu.net/it/events/la-spezia-trail-cinque-terre/)

Responsabile organizzativo: **Andrea Irbetti**

Mail: [andrea.irbetti@gmail.com](mailto: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/>