



GARGANO RUNNING WEEK 2019 REGOLAMENTO GARE TRAIL RUNNING

art.1 - Prova

L'A.S.D. Gargano Run (associazione sportiva dilettantistica senza finalità di lucro) organizza il giorno domenica 28 Aprile 2019, le seguenti gare:

- L'ULTRA TRAIL "**GarganoRaid**" 80 Km 3050 D+.
- Il trail "**Mattinata Trail**" 34 Km 1850 D+.
- Il trail "**Saraceno Trail**" di 15 km per 600 D+.

art.2 - GARE

Corsa a piedi in ambiente naturale, che percorre i sentieri del comprensorio del Parco Nazionale del Gargano con partenza ed arrivo nel comune di Mattinata (FG).

- **GarganoRaid**: Percorso di circa **80 Km** con dislivello positivo di 3050 metri
con partenza alle ore **6.00** di Domenica 28 Aprile 2019.
Quota d'iscrizione: **65€** entro il 31 Marzo– **85€** entro il 25 Aprile
- **Mattinata Trail**: Percorso di circa **34 Km** con dislivello positivo di 1850 metri
con partenza alle ore **8.00** di Domenica 28 Aprile 2019.
Quota d'iscrizione: **30€** entro il 31 Marzo– **35€** entro il 25 Aprile
- **Saraceno Trail**: Percorso di circa **15 Km** con dislivello positivo di 600 metri
con partenza alle ore **10.00** di Domenica 28 Aprile 2019.



Quota d'iscrizione: **14€** entro il 31 Marzo– **15€** entro il 20 Aprile

Le gare si svolgono in una sola tappa, a velocità libera, in un tempo limitato.

art.3– Partecipazione

1. Possono partecipare tutti gli atleti tesserati FIDAL delle categorie Amatori/Master ed Assoluti (unica categoria) in regola col tesseramento 2019 e tutti i possessori di Run Card valida per la data del 28 Aprile 2019.
2. Atleti italiani tesserati per Enti di Promozione Sportiva (sezione Atletica) convenzionati con la FIDAL per la stagione 2019.
3. I tesserati UISP Lega Atletica Leggera
- 4 **coloro** in possesso di Certificazione Medica Agonistica in corso di validità durante l'evento e che siano tesserati alla asd Gargano Run entro 72 ore dall'evento così da poter essere coperti dalla polizza assicurativa associativa integrativa stipulata prima dell'evento dall'organizzazione.
5. Atleti tesserati per federazioni estere di atletica leggera affiliate alla IAAF. Non saranno accettate iscrizioni da parte di atleti che stanno scontando squalifiche per doping di qualunque disciplina.

art.4- Accettazione del regolamento e dell'etica della corsa

La partecipazione al "Gargano Raid", "Mattinata Trail" e "Saraceno Trail" porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa.

art.5 - Ristori e assistenza

Le gare sono in semi-autosufficienza alimentare. Punti di rifornimento (liquidi e/o solidi) saranno predisposti lungo il percorso e possono essere individuati dal concorrente prendendo visione dell'apposito Profilo Altimetrico (Roadbook) scaricabile direttamente dal sito ufficiale www.garganorunningweek.com. E' proibito farsi



accompagnaresul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta. E' consentita l'assistenza personalizzata solamente all'interno o in prossimità delle aree di ristoro.

art.6 - Posto di controllo e posti di rifornimento

Il rilevamento dei concorrenti è effettuato in tutti i posti di controllo. Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile hanno accesso ai posti di rifornimento. Dei posti di controllo "Volanti" saranno posizionati in altri luoghi al di fuori dei posti di soccorso e di ristoro. La loro localizzazione non sarà comunicata dall'organizzazione.

art.7- Condizioni per l'iscrizione

Questa corsa comprende passaggi in zone disabitate e sentieri immersi nella natura, che in condizioni di meteo avverse (notte, vento, freddo, pioggia o neve) potrebbero richiedere l'utilizzo di un vestiario adeguato. Non sono previste difficoltà di tipo alpinistico, un accurato allenamento unito alla reale capacità d'autonomia personale sono indispensabili alla riuscita di questa prova individuale. Non ci sono limitazioni specifiche per l'iscrizione al Gargano Raid 80 km, ma è vivamente consigliato aver già partecipato ad altri Trail (almeno 40km) prima di questa prova.

Un certificato medico valido per l'attività agonistica e riconosciuto nel proprio paese di residenza è obbligatorio per convalidare l'iscrizione. Copia del certificato medico in corso di validità dovrà essere consegnata al ritiro del pettorale unitamente alla **DICHIARAZIONE LIBERATORIA DI RESPONSABILITÀ** firmata scaricabile direttamente dal sito www.garganorunningweek.com



Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca i documenti sopra citati il pettorale non potrà essere consegnato ed il concorrente non potrà prendere parte alla gara.

art.8 - Modalità d'iscrizione

L'iscrizione avviene mediante il sito www.garganorunningweek.com, pagamento mediante carta di credito oppure per gruppi superiori a 10 persone scrivere a:

info@garganorunningweek.com

Oppure visitando il sito www.icron.it

N.B. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo agonistico, non potrà prendere parte alla competizione.

Le iscrizioni per il Gargano Raid e Mattinata Trail e Saraceno Trail verranno chiuse il 26 Aprile 2019 alle 24.

Per i costi consultare l'apposita sezione del sito web denominata "Iscrizioni 2019".

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento, il pacco gara, il buffet all'arrivo, tutta l'assistenza, i rifornimenti in gara ed eventuali trasporti di rientro sulla base d'accoglienza di Mattinata.

Ad iscrizione avvenuta non sono previsti né consentiti scambi di persona o di pettorale.

art.8 - Pettorali e CHIP



Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto. Il pettorale deve essere portato sul petto, sul ventre e reso visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sullo zaino. Il CHIP è parte integrante del pettorale ed è posizionato sulla parte posteriore dello stesso, pertanto non è permesso piegarlo, tagliarlo o manometterlo in alcun modo. Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare.

Al passaggio da un punto di controllo ed all'arrivo il corridore deve assicurarsi di essere stato regolarmente registrato.

La punzonatura è indispensabile poiché il riscontro tra due controlli successivi permette di accertare che non vi siano concorrenti mancanti. In caso di omessa registrazione del passaggio e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso. Il pettorale è il lascia-passare

necessario per accedere alle novelle, bus, aree di rifornimento, sale di cura e riposo, etc.

art.9 - Materiale Obbligatorio (controlli lungo il percorso per tutte e due le gare)

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica o penalizzazione cronometrica a discrezione del direttore di gara o dei giudici lungo il percorso. Controlli a campione potranno essere effettuati prima, durante la corsa e immediatamente dopo aver tagliato il traguardo.

N.B. la zona immediatamente successiva al traguardo sarà transennata e denominata "parco chiuso", fintanto che l'atleta non sarà uscito da suddetta zona potrà essere soggetto a controllo materiale.

MATERIALE OBBLIGATORIO	80k	34k	15k
Zaino o Marsupio - in mancanza squalifica	X	X	
Borracce o altri contenitori con almeno 1,0 litro d'acqua - in mancanza 30' penalità	X	X	
Riserva alimentare - in mancanza 30' penalità	X	X	
Telo termico di sopravvivenza - in mancanza squalifica	X	X	
Fischietto - in mancanza 10' penalità	X	X	
Banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 80cm X 5cm) - in mancanza squalifica	X	X	
Giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in quota - in mancanzasqualifica	X		
Bicchiere personale o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro (la borraccia se a tappo largo è valida come bicchiere) - in mancanza 10' penalità	X	X	
Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica) - in mancanzasqualifica	X	X	
N.1-2 Lampade Frontali (a seconda delle ore di autonomia e/o presenza di pile di ricambio) - in mancanza 45' penalità	X		

Non è previsto materiale obbligatorio per il Saraceno Trail 15 km.

N.B.



- Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica)
- Indumenti caldi indispensabili in caso di tempo previsto freddo
- Scarpe da trailrunning (VIVAMENTE RACCOMANDATE)

Il concorrente che desidera utilizzare i bastoncini deve tenerli con sé per tutta la durata della corsa.

art.10 - Tempo massimo autorizzato e barriere orarie

Il tempo massimo previsto per la totalità del percorso, è fissato in:

15km Saraceno trail-3 ore e 30 m

34km Mattinata trail- 9ore

80kGargano Raid - 17 ore - tempo massimo entro cui giungere alla finish line/arrivo ore 23:00.

Barriere orarie (valide solo per Gargano Raid 80 km)

Gli orari limite di partenza dai principali posti di controllo (barriere orarie) saranno indicati nel profilo altimetrico (**Road Book**) che è preferibile ciascun concorrente scarichi dal sito ufficiale, stampi e tenga con sé durante tutto il percorso. Queste barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate (riposo, pasti,...).

Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata. In caso contrario saranno squalificati, e il pettorale verrà ritirato. Il concorrente che volesse continuare senza pettorale, fuori gara, lo farà



assumendosi ogni responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivargli.

N.B. In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di variare il percorso, modificare le barriere orarie, sospendere la prova in corso, ritardare o annullare completamente la partenza.

<u>GARGANO RAID</u>		
LOCALITÀ	Km	BARRIERA ORARIA
U' STRITT -1° ⌚	32	Ore 12.00
VERGON DEL LUPO -2° ⌚	45	Ore 15.00
BAIA DELLE ZAGARE -3° ⌚	64	Ore 18:30

N.B. "La scopa" facente parte a pieno titolo della direzione gara ha piena facoltà di fermare un atleta in qualunque momento, anche non in corrispondenza di un "cancello orario/barriera oraria".

art.11 - Sicurezza ed assistenza medica

Ad ogni colle o punto in altitudine o ad ogni ristoro, è stabilito un posto di chiamata di soccorso. Questi posti sono collegati via radio o via telefono con la direzione di gara. Saranno presenti sul territorio ambulanze, protezione civile e medici.

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono



abilitati adevacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo.

In caso di necessità, per delle 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.

art.12–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. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (forte depressione con importanti quantità di pioggia e di neve in altitudine, forte rischio di temporali...) la partenza può essere posticipata; al di fuori di un certo tempo limite, stabilito dal Direttore della Corsa, la corsa viene annullata.

art.13 - Abbandoni e rientri

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato, appena ne avrà la possibilità, a recarsi al più vicino posto di controllo, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare consegnando anche il pettorale con microchip. L'organizzazione si farà carico del suo rientro alla base di Mattinata. In caso di



mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

(N.B. a coloro che non riconsegnano il microchip verranno addebitati Euro 50,00)

art.14 - Reclami

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

art.15 - Assicurazione

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara. Al momento dell'iscrizione online per concludere la pratica, il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità scaricabile dal sito www.garganoruningweek.com. **Ogni corridore deve avere una assicurazione contro gli infortuni, tale assicurazione deve includere i costi per le operazioni di salvataggio.**

art.16- Penalità - Squalifiche

Dei controllori sul percorso sono abilitati a controllare il materiale obbligatorio e, in generale, il rispetto dell'intero regolamento (rispetto del luogo e dell'etica, assistenza ed accompagnamento illecito, pettorale non visibile davanti...).

Tutti i concorrenti non trovati in possesso, nel momento di controllo sul percorso, anche di un solo elemento del proprio materiale obbligatorio saranno immediatamente squalificati, o sanzionati cronometricamente, senza alcuna possibilità di appello. 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, o la penalità cronometrica di un concorrente, in caso di mancanza grave al regolamento, in particolare di:

- Pettorale portato in modo non conforme o manomesso (piegato, tagliato, etc.).
- Scambio di pettorale.
- Mancato passaggio ad un posto di controllo.
- Mancanza di parte o della totalità del materiale obbligatorio. Saranno applicate le sanzioni come da articolo 9.
- Utilizzo di un mezzo di trasporto.
- Partenza da un posto di controllo dopo la barriera oraria.
- Doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping.
- Mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà.
- Uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti.
- Abbandono di proprio materiale o rifiuti lungo il percorso.
- Mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso.
- Inquinamento o degrado del luogo da un concorrente o da un membro del suo staff.
- Insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari.
- Rifiuto a farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara.
- Tagli di percorso.

art.17-Giuria

La giuria è composta dal:

- coordinatore responsabile della sicurezza
- responsabile dell'equipe medica
- responsabili dei posti di controllo della zona in causa.
- Tutte le persone competenti designate dal presidente del comitato dell'Organizzazione Michele Piemontese.



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. Le stesse prerogative sono in capo alle "scope" facenti parte a pieno titolo dell'organizzazione.

art.18 - Rimborso quote di iscrizione

Non è previsto in nessun caso il rimborso della quota di iscrizione.

Clausola di annullamento: i concorrenti possono sottoscrivere una clausola di annullamento, versando 10 euro in più al momento dell'iscrizione.

Questa clausola permette il rimborso delle spese d'iscrizione nel caso il concorrente necessiti annullare l'iscrizione per le ragioni seguenti :

- 1) infortunio, malattia grave o decesso del concorrente stesso.
- 2) malattia grave che necessiti un ricovero, decesso del coniuge o di parenti stretti avvenuto trenta giorni prima della manifestazione.

In caso di infortunio o di malattia grave del corridore, è necessario fornire un certificato medico con firma e timbro professionale del medico. Qualsiasi altra causa d'annullamento deve essere giustificata da un certificato firmato e con il timbro dell'autorità competente.

Le richieste di rimborso devono pervenire, con l'apposito documento, entro e non oltre 10 giorni dopo la manifestazione.

art.19 - Classifiche e premi

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo di Mattinata e che si faranno registrare all'arrivo entro il tempo massimo dichiarato dall'organizzazione. Non verrà distribuito nessun premio in denaro. Ad ogni corridore verrà consegnato il premio "Finisher". Sarà redatta una classifica generale uomini e donne. Verranno premiati i primi 5 classificati maschili e femminili in classifica generale per ognuna delle tre gare. Il primo e la prima delle categorie over 50, over 60, il più giovane, il più anziano, i senatori delle gare GRW che hanno partecipato consecutivamente ad almeno 4 edizioni. Altri premi a sorpresa e a sorteggio.

art.20 - Diritti all'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.

art.21 - Partecipazione alla campagna: "io non getto i miei rifiuti"

Lo scopo della campagna è di sensibilizzare i podisti al rispetto della natura e dell'ambiente.

In conformità a tale movimento il regolamento della garganorunning week prevede le seguenti norme ed accorgimenti:

- Ricordare prima della partenza che nessuno scarto deve essere lasciato sul percorso
- predisporre diversi contenitori per i rifiuti nei pressi dei ristori
- evitare l'uso di bicchieri di plastica, incentivando l'utilizzo del proprio bicchiere
- squalificare chi getta rifiuti a terra sul percorso.

La campagna "io non getto i miei rifiuti" è promossa dalla rivista

Spirito Trail (www.spiritotrail.it)

AVVERTENZE FINALI

L'Organizzazione si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento ai fini di garantire una migliore organizzazione della gara.