



**A.S.D Valmaremola**



Patrocino  
Regione Liguria



Patrocino  
Comune Tovo San Giacomo

# REGOLAMENTO VAL MAREMOLA TRAIL ED.8

## **ART. 1) ETICA**

Il mondo del TRAIL, accomuna diverse persone che non solo praticano attività sportiva, ma credono e rispettano valori importanti che costituiscono l'etica dello Sport.

- Il rispetto delle persone che è rispettare se stessi: niente inganni né prima, né durante la corsa.
- Rispettare gli altri corridori: prestare assistenza ad un altro corridore in difficoltà.
- Rispettare i volontari che partecipano anch'essi per il piacere di esserci.
- Il rispetto della Natura: rispettare la fauna e la flora non gettando rifiuti; seguire i sentieri segnalati senza tagliare per evitare l'erosione del suolo.
- Niente premi in denaro.
- La condivisione e la solidarietà: ognuno, concorrente o volontario che sia, sostiene e si attiva per fornire supporto in qualsiasi situazione.



## **ART. 2) ORGANIZZAZIONE**

la A.S.D Valmaremola organizza l'edizione numero otto della gara di Trail denominata " Val Maremola Trail", con il patrocinio della Regione Liguria e Comune di Tovo San Giacomo , con la partecipazione dei Comuni di Pietra Ligure - Giustenice – Finale Ligure – Borgio Verezzi – Magliolo. Collaborano Pro Loco Tovo San Giacomo , ASD Polisportiva Maremola Pietra Ligure , ASD Ruota Libera Borgio Verezzi, , l'Associazione A.I.B Antincendio Boschivo – Protezione Civile di Finale Ligure, l'Associazione A.I.B Antincendio Boschivo – Protezione Civile di Finale Ligure sezione di Tovo San Giacomo, , l'Associazione A.I.B Antincendio Boschivo – Protezione Civile di Borgio Verezzi , Associazione cacciatori Valmaremola.

## **ART. 3) GARA TRAIL**

Una corsa a passo libero in ambiente naturale, che percorre i sentieri del comprensorio collinare e montano di sei Comuni, tracciando un ampio circuito che parte e arriva a Tovo San Giacomo. La corsa si svolge in una sola tappa a velocità libera, in un tempo limitato.

Gara individuale di circa 28 Km con dislivello positivo di 1.600 metri e tempo massimo di ore 5,30, start ore 9,00 nei pressi del Palazzetto Sportivo del comune di Tovo San Giacomo.

Gara a staffetta ( 2 atleti ) di circa 28 Km con dislivello positivo di 1.600 metri e tempo massimo di ore 5,30, start ore 9,00 nei pressi del Palazzetto Sportivo del comune di Tovo San Giacomo

Difficoltà della prova: Media ( 10 Km ) Impegnativa (17 Km)

## **ART. 4) PARTECIPAZIONE**

il **Val Maremola Trail** è aperto a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no, in possesso del certificato Medico sportivo



## **ART. 5) SEMI AUTO-SUFFICIENZA**

I posti di rifornimento saranno approvvigionati con bevande e cibi o solo bevande . Per bere usare il contenitore personale adatto all'uso. Solo l'acqua naturale sarà destinata al riempimento delle borracce o dei Camelbak. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua che gli sarà necessaria per arrivare nel successivo posto di ristoro. L'assistenza personale è vietata. E' proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

## **ART. 6) CARATTERISTICHE PERCORSO**

Il percorso prevede una distanza di **28 Km** ad anello con un dislivello di **1600 D+**

**65% sentieri**  
**23% sterrate**  
**12% asfalto**

Buona parte del percorso si svolge su terreno aperto lungo tracce di sentiero, con numerosi tratti tecnici.

## **ART. 7) CERTIFICATO MEDICO**

Per iscriversi al " Val Maremola Trail" é obbligatorio il certificato medico sportivo di idoneità alla pratica del podismo , atletica leggera o superiore. Il certificato ( controllare la validità alla data di svolgimento della gara ), deve essere caricato al momento dell'iscrizione sul sito

<http://iscrizioni.wedosport.net/>

**L'atleta che non presenterà il certificato medico sportivo non potrà partecipare alla gara.**



## **ART. 8) DOCUMENTO DI LIBERATORIA**

Sarà richiesta la compilazione all'atto dell'iscrizione sul sito wedosport, in caso di iscrizione il giorno della gara ( se non raggiunto il numero di 400 atleti ) verrà compilato in logo.

## **ART. 9) MODALITA' DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione al " Val Maremola Trail ed.8 " avviene in via internet sul sito [www.valmaremolatrail.it](http://www.valmaremolatrail.it)

Se non si raggiunge il numero massimo di 400 atleti è ammessa l'iscrizione anche il mattino di domenica 09 Febbraio 2020, da eseguirsi entro le ore 08,30 , al prezzo di 33 euro

Per la gara a staffetta sono accettati max 50 coppie è ammessa l'iscrizione anche il mattino di domenica 09 Febbraio 2020, da eseguirsi entro le ore 08,30 , al prezzo di 40 euro

## **ART. 10) MODALITA PAGAMENTO**

Il pagamento potrà avvenire direttamente al momento dell'iscrizione tramite **Carta di Credito, PayPal** oppure con **Bonifico Bancario**.

**IBAN: IT92 F030 6967 6845 1074 9166 146**

- Intestazione: **Valmaremola A.S.D**
- Causale: **iscrizione Val Maremola Trail Ed.8** e di seguito inserire i nomi e cognomi degli iscritti
- Per la staffetta specificare " Gara staffetta nome e cognome dei due atleti " .
- Per qualsiasi problema di iscrizione inviate una mail a [iscrizioni@wedosport.net](mailto:iscrizioni@wedosport.net)



## **ART. 11) QUOTA DI ISCRIZIONE**

### **Val Maremola Trail ed.8 km 28 1600D+**

- Costo 28 euro sino al 06 Febbraio 2020
- Costo 33 euro il mattino della gara.

### **Val Maremola Trail ed.8 - 28 km 1600 D+ Staffetta ( 2 atleti )**

- Costo 36 euro( 18 € caduno) sino al 06 Febbraio 2020
- Costo 40 euro( 20 € caduno) il mattino della gara.

## **ART. 12) NUMERO MASSIMO CONCORRENTI**

Il numero limite di concorrenti ammessi alla " Val Maremola Trail" è di 400 atleti complessivi.

Il numero limite di concorrenti ammessi alla " Val Maremola Trail" a staffetta è di 50 coppie complessive.

## **ART. 13) ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA**

La partecipazione al "Val Maremola Trail" porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento, del Manifesto Italiano del Trail e delle Linee Guida Trail Running Italiano .



## **ART. 14) MANCATA PARTECIPAZIONE E RIMBORSO QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

- In caso di mancata partecipazione alla gara, le quote d'iscrizione non sono in nessun caso rimborsabili.

Tuttavia, all'atleta impossibilitato a partecipare alla gara saranno offerte due alternative:

1) trasferire l'iscrizione alla Val Maremola Trail 9° Edizione previo versamento di un supplemento di € 10,00 per diritti di segreteria e previa comunicazione scritta entro il 31 Gennaio 2020.

E' possibile usufruire dell'agevolazione del trasferimento all'edizione dell'anno successivo una sola volta.

2) trasferire l'iscrizione ad altra persona previo versamento di un supplemento di €10,00 per diritti di segreteria e previa comunicazione entro il 31 gennaio 2020 e dichiarazione scritta del rinunciataro.

- La persona iscritta in sostituzione dovrà fornire tutte le informazioni personali e relative al tesseramento come se si trattasse di una nuova iscrizione. E' possibile usufruire dell'agevolazione del trasferimento ad un altro atleta solo nell'edizione 2020 ed in ogni caso una sola volta. Il trasferimento dell'iscrizione ad altra persona non è cumulabile con altre eventuali agevolazioni tariffarie.

## **ART. 15) MATERIALE**

Premesso che la competizione si svolge sul versante Gorra ( Finale Ligure ) , promontorio marino Borgio - Verezzi , complesso montuoso del Monte Grosso di Tovo San Giacomo – Pietra Ligure, e dalla località Bruxa Crava alla località Termini territori dei comuni di Tovo San Giacomo e Giustenice - Magliolo ,ove non dovrebbero manifestarsi precipitazioni o condizioni meteo particolarmente negative, l'organizzazione per la sicurezza personale dei concorrenti, impone quanto di seguito:



Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica.

## **OBBLIGATORIO (CONTROLLI AL RITIRO PETTORALE ):**

- Zaino o marsupio
- Telo termico
- Fischietto
- Giacca antivento
  
- Riserva d'acqua minimo mezzo litro
- Riserva alimentare
  
- Bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso
- Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica)

## **ART. 16) PETTORALI**

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto. Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre ed essere visibile sempre nella sua totalità, durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sul sacco o su di una gamba.

Il CHIP è applicato sul retro del pettorale .

**Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare , lo stesso all'arrivo.** Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere alle aree di rifornimento, docce.

## **ART. 17) SACCHI CORRIDORI**

Tutto il materiale di ricambio dei corridori dovrà essere lasciato nel proprio sacco zaino e potrà essere depositato alla partenza. Sarà cura dell'organizzazione farlo ritrovare presso le docce della Palestra Comunale di Tovo San Giacomo in Via Accame.



## **ART.18) MODIFICHE DEL PERCORSO 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. Essa si riserva altresì di annullare in qualsiasi momento la gara per motivi di sicurezza. Queste decisioni saranno comunicate esclusivamente sul sito del trail se prese prima del giorno previsto per la partenza della gara.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (forte depressione, importanti quantità di pioggia, rischio forti temporali ...) e/o per ragioni di sicurezza la partenza potrà essere posticipata di un'ora al massimo. Al di là, la corsa verrà annullata.

In caso di cattive condizioni meteorologiche e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso. Ogni decisione sarà presa da una giuria composta almeno dal direttore della corsa e dal coordinatore responsabile della sicurezza. Nessun rimborso è previsto in caso di annullamento della gara nei 15 giorni prima della partenza. In caso di annullamento prima dei 15 giorni si procederà unicamente al rimborso del 50% del prezzo d'iscrizione, oppure sarà confermata l'iscrizione per l'edizione successiva della gara ed il 50% sarà considerato come acconto. Nessun rimborso è previsto in caso di modifica del percorso o di sospensione della corsa.

## **ART. 19) SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA**

Gli addetti al percorso, possono eseguire una chiamata di soccorso. Questi posti sono collegati con la direzione di gara. Saranno presenti sul territorio ambulanze, volontari CRI specializzati(SMTS) protezione civile e medico. 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.

Il medico ufficiale è abilitato a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo. 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. 20) PUNTO DI CRONOMETRAGGIO***

Il rilevamento cronometrico è effettuato nei seguenti posti :

- Partenza presso la Palestra Comunale di Tovo San Giacomo in Via Accame
- Rilevamento intermedio presso km 15 zona ristoro via San Francesco
- Arrivo presso la Palestra Comunale di Tovo San Giacomo in Via Accame

## **ART.21) CAMBIO STAFFETTA**

Il cambio staffetta sarà effettuato al rilevamento intermedio situato al km 15 Via San Francesco.

## ***ART. 22) PUNTI DI RIFORNIMENTO***

Piazzetta Verezzi ( Km 10 ) solidi e liquidi

Via San Francesco ( km 15 ) solo liquidi

Località Via 18 Gennaio ( km 21 ) solidi e liquidi

## **ART. 23) CANCELLO ORARIO**

Cancello orario di ore 4,30 al km 20



## **ART.24) TEMPO MASSIMO**

Il tempo massimo della prova: 5,30 ore

## **ART. 25) RIPOSO DOCCE**

Sono a disposizione presso la Palestra Comunale di Tovo San Giacomo in Via Accame , spogliatoi con docce calde.

## **ART. 26) ABBANDONI E RIENTRI**

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il **concorrente è obbligato a recarsi al più vicino posto di controllo o aspettare il servizio scopa**, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare e l'organizzazione si farà carico del suo rientro a Tovo. **In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.**

## **ART. 27) PENALITA' E SQUALIFICHE**

Dei controllori sul percorso sono abilitati a controllare il materiale obbligatorio e il rispetto dell'intero regolamento. Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche o penalità



## **ART 28) Sanzioni**

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni.

a giudizio insindacabile della giuria della gara, è prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale, per le seguenti infrazioni:

- taglio del percorso di gara
- utilizzo di un mezzo di trasporto
- scambio di pettorale
- mancato passaggio ad un posto di controllo/spunta
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare lungo il percorso
- doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping
- mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà
- abbandono di proprio materiale lungo il percorso
- inquinamento o degrado del luogo da un concorrente o da un membro del suo staff
- inquinamento o degrado con rifiuti dei punti di ristoro
- 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.
- pettorale portato in modo non conforme

## **ART. 29) RECLAMI**

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



## **ART. 30) LA GIURIA E' COMPOSTA:**

- Dal direttore della corsa
- 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.

## **ART. 31) 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 on-line per concludere la pratica, il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità.



## **ART. 32) CLASSIFICHE E PREMI**

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo di Tovo e che si faranno registrare all'arrivo.

Non verrà distribuito nessun premio in denaro.

Ai primi 350 iscritti della gara individuale di 28 km 1600D+ è garantito il pacco gara contenente materiale tecnico e/o prodotti locali .

Agli iscritti alla staffetta il pacco gara conterrà prodotti locali e buono pasto finale.

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne con i tempi intermedi e complessivi.

Verranno premiati i primi cinque classificati maschili e femminili in classifica generale con prodotti locali e/o tecnici

Verranno premiati i primi delle categorie 18/35 36/50 over 50

Verranno premiati i primi assoluti della gara a staffetta maschile / femminile

Verrà consegnato ai primi classificati assoluti della classifica maschile e femminile un trofeo .

Al termine della gara ci sarà un pasta party per tutti i partecipanti alla gara ( per gli accompagnatori costo euro 10

## **ART. 33) 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.

*Questo documento è ispirato al Manifesto Italiano del Trail e alle Linee Guida Trail Running Italiano ed in particolar modo al regolamento redatto dagli organizzatori del Maremontana (consultabili su [www.maremontana.it](http://www.maremontana.it) [www.ballacoicinghiali.it](http://www.ballacoicinghiali.it) )*

