

Regolamento UTLO (Ultra Trail Lago Orta 2014)

ART 1. INFORMAZIONI GENERALI

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Trail-Running organizza SABATO 18 ottobre 2014 la quarta edizione della manifestazione podistica -Trail e Ultra-Trail del Lago d'Orta- in collaborazione con i comuni Omegna, Pella, Cesara, Nonio, Quarna Sotto, Quarna Sopra, Varallo, Arola, Madonna del Sasso, Valstrona.

ART 2. LE CORSE (le misurazioni sono approssimative in quanto stiamo apportando alcune modifiche ai percorsi)

La manifestazione propone 4 eventi in ambiente naturale nel territorio che si affaccia sul Lago d'Orta. Ogni gara si svolge in una sola tappa, a velocità libera, in tempo limitato ed in regime di semi-autonomia:

- Ultra Trail Lago d'Orta : circa 87 km con 6.000 metri circa di dislivello positivo circa in semi-autonomia con partenza da Omegna alle ore 6.00 in massimo 22 ore. Questa corsa permette di acquisire 3 punti per la partecipazione all'Ultra Trail Mont Blanc 2015
- Ultra Trail Lago d'Orta : circa 55 km con 3.200 metri circa di dislivello positivo circa in semi-autonomia con partenza da Omegna alle ore 9.00 in massimo 18 ore. Questa corsa permette di acquisire 1 punto per la partecipazione all'Ultra Trail Mont Blanc 2015
- Trail Lago d'Orta : circa 30 km con 1.900 metri circa di dislivello positivo circa in semi-autonomia con partenza da Pogno alle ore 9.00 in massimo 6 ore.
- 15 km : da definire

ART 3. CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Per la partecipazione all'evento non è richiesta la precedente partecipazioni ad altre manifestazioni, ma è necessario:

- essere assolutamente coscienti della lunghezza e della specificità della gara ed essere perfettamente preparati.
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per potere gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare:
 - o saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell'altitudine (notte, vento, freddo, nebbia, pioggia o neve)
 - o essere in grado di gestire, anche se si è isolati, i problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, i problemi gastrointestinali, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite...

- essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi
- per la corsa in montagna, la sicurezza dipende dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

Per la partecipazione alla gara di 87km è vivamente consigliato aver preso parte ad almeno una competizione di lunghezza superiore ai 50km.

La partecipazione ad una delle manifestazioni comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

ART 4. SEMI AUTONOMIA

La semi-autonomia è intesa come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, riferito alla sicurezza, all'alimentazione ed all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili quali ad esempio brutto tempo, fastidi fisici, ferite ecc.

Questo principio implica le regole seguenti:

1. Ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Questo deve essere presentato alla distribuzione dei pettorali ed ogni momento, i commissari di gara potranno verificare che i concorrenti abbiano con sé tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli, pena la squalifica.

2. I punti ristoro sono approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto. L'Organizzazione fornisce solo acqua naturale per il riempimento delle borracce o camel bag. Alla partenza da ogni punto ristoro, i corridori devono avere la quantità d'acqua e di alimenti necessari per arrivare al punto ristoro successivo.

(per ridurre l'impatto ambientale non saranno presenti bicchieri ai ristori)

3. È proibito farsi accompagnare sul percorso, da una persona che non sia regolarmente iscritta.

ART 5. MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Potranno iscriversi tutti gli atleti che hanno compiuto i 18 anni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica obbligatorio con scadenza non antecedente al 18/10/2014.

medical certificate (exclusive for foreign participant)

L'iscrizione avviene via internet compilando l'apposito modulo in ogni sua parte. Il pagamento deve essere effettuato tramite il servizio on line con carta di credito.

È inoltre possibile l'iscrizione presso i punti d'iscrizione ufficiali.

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento.

L'iscrizione da inoltre diritto al cronometraggio (chip Wedosport), gadget, pacco gara, assistenza sul percorso, ristori sul percorso e all'arrivo, docce, pasta party dopo corsa.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi nè il cambio di corsa.

Non è prevista la possibilità di annullamento dell'iscrizione ed in caso di mancata partecipazione non sarà effettuato alcun rimborso delle somme pagate.

I costi di iscrizione sono i seguenti:

ISCRIZIONI ultra trail 87 km

- entro il 30 giugno 2014 - Euro 65

(buono pasto + gadget + pacco gara)

- dal 1 luglio al 14 settembre 2014 - Euro 70

(buono pasto + gadget + pacco gara)

- dal 15 settembre al 28 settembre 2014 - Euro 80

(buono pasto + gadget + pacco gara)

ISCRIZIONI ultra trail 55 KM

- entro il 30 giugno 2014 - Euro 45

(buono pasto + gadget + pacco gara)

- dal 1 luglio al 14 settembre 2014 - Euro 50

(buono pasto + gadget + pacco gara)

- dal 15 settembre al 28 settembre 2014 - Euro 60

(buono pasto + gadget + pacco gara)

ISCRIZIONI trail 30 KM

- entro il 30 giugno 2014 - Euro 25

(buono pasto + gadget + pacco gara)

- dal 1 luglio al 14 settembre 2014 - Euro 30

(buono pasto + gadget + pacco gara)

- dal 15 settembre al 28 settembre 2014 - Euro 35

(buono pasto + gadget + pacco gara)

ISCRIZIONI 15 KM

- fino al 28 settembre 2014 - Euro 15

(gadget + pacco gara)

ART 6. RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Ogni pettorale sarà consegnato individualmente ad ogni concorrente su presentazione di:

- Copia del certificato medico
- Liberatoria materiale obbligatorio firmata
- Zaino con materiale obbligatorio

Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre ed essere sempre ed interamente visibile nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sul sacco o su una gamba (questo anche per facilitare i controlli sul percorso senza essere fermati). Gli sponsor non devono essere né modificati, né nascosti.

Sarà possibile ritirare il pettorale ed il pacco gara presso il Forum di Omegna nei seguenti orari:

- venerdì 17 ottobre 2014 dalle ore 18.00 alle ore 20.00
- sabato 18 ottobre 2014
- 87km dalle ore 04:30 fino alle ore 05:30
- 55km dalle ore 07:00 fino alle ore 08:30
- 30 e 15 km dalle ore 07.00 fino alle ore 08.30

ART 7. EQUIPAGGIAMENTO

La partecipazione a queste gare prevede l'utilizzo di materiale obbligatorio che il concorrente deve avere sempre con se nel corso di tutto il percorso. Il materiale indicato rappresenta un minimo vitale che consente di affrontare la prova in sicurezza ma che deve essere integrato in funzione delle singole esigenze.

Equipaggiamento Obbligatorio 87km - 55km

- Zaino
- Telefono cellulare inserire i numeri di emergenza dell'Organizzazione, tenere telefono sempre acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica.
- Bicchiere personale di 15 cl minimo (borracce e camel bag esclusi)
- Borracce o Camel Bag con riserva d'acqua di almeno 1 litro
- Lampada frontale funzionante con pile di ricambio
- Telo termico
- Fischietto
- Benda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 100 cm x 6 cm)
- Riserva alimentare
- Giacca impermeabile con cappuccio per affrontare condizioni estreme e di freddo intenso in montagna.
- Cappellino, cuffia o bandana
- Indumenti caldi per affrontare condizioni estreme e di freddo intenso in montagna.

Equipaggiamento Consigliato 87km e 55km

- Bastoncini.
- Coltellino.
- Indumenti caldi di ricambio indispensabili in caso di brutte condizioni meteo od in caso di fermate per infortunio.
- Guanti
- Pantavento Impermeabile
- Piccola riserva economica (20€)

Equipaggiamento Obbligatorio 30km

- Zaino o marsupio in grado di contenere tutto il materiale obbligatorio
- Telefono cellulare inserire i numeri di emergenza dell'Organizzazione, tenere telefono sempre acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica.
- Bicchiere personale di 15 cl minimo (borracce e camel bag esclusi)
- Borracce o Camel Bag con riserva d'acqua di almeno 0,5 litri
- Riserva alimentare
- Cappellino, cuffia o bandana
- Indumenti caldi per affrontare condizioni estreme e di freddo intenso in montagna.

ART 8. PARTENZA (gli orari possono subire modifiche, sono in via di definizione)

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza presso il Forum di Omegna

ore 5.45 - briefing 85 km - ore 6.00 partenza

ore 8.45 - briefing 55 km - ore 9.00 partenza

ore 9.20 - briefing 30 e 15km - ore 9.30 partenza,

ART 9. PERCORSO

Il percorso si sviluppa prevalentemente su sentieri sterrati, strade bianche.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara, segnalato con cartelli, nastro, bandierine che verranno mostrate durante il briefing. L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

ART 10. AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, 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.

ART 11. METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (forti temporali, nebbia ecc.) l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio.

ART 12. SICUREZZA, ASSISTENZA MEDICA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione saranno predisposti lungo tutto il percorso diversi punti di soccorso collegati via radio o via telefono con la direzione di gara; alla base di Pugno e sul percorso saranno presenti ambulanze, protezione civile ed un'equipe di medici durante tutta la durata delle gare.

Ogni corridore ferito o in difficoltà, potrà chiamare i soccorsi:

- presentandosi ad un posto di soccorso o ai punti di ristoro
- chiamando i numeri di soccorso impressi sul pettorale
- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi

Ogni corridore deve prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà ed avvisare i soccorsi.

Non dimenticate che le condizioni ambientali e della corsa possono farvi aspettare i soccorsi più a lungo del previsto. La vostra sicurezza dipenderà allora dal materiale che avete messo nel vostro zaino.

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.

Tutti i concorrenti devono rimanere sui sentieri tracciati. Il concorrente che si allontana volontariamente dai sentieri segnalati, non è più sotto la responsabilità dell'Organizzazione.

ART 13. PUNTI DI CONTROLLO E RIFORNIMENTO

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo a sorpresa, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e potranno arbitrariamente disporre la verifica del materiale obbligatorio. L'atleta che si opporrà al controllo verrà immediatamente squalificato.

Il passaggio degli atleti sarà anche verificato ai singoli punti di rifornimento.

Le gare sono in semi autosufficienza. Saranno comunque istituiti 6 ristori sulla 80km, 4 ristori sulla 55km e 2 ristori sulla 22km con liquidi e solidi lungo il percorso; i punti di rifornimento verranno segnalati su apposita mappa in zona ritiro pettorali.

Al termine della gara è previsto un ricco ristoro.

Sono proposti 2 tipi di punti rifornimento:

- quelli con solo bevande: acqua naturale, gasata, bevande energetiche, Coca Cola
- quelli completi: bevande (come sopra), biscotti, cioccolato, banane, arance, uvette, prugne secche, biscotti salati, formaggio, salame e pane.

RISTORI da definire

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

ART 14. TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo per concludere le prove é fissato in:

- Ultra Trail Lago d'Orta (87km) : 22 Ore
- Trail Lago d'Orta (55km): 18 Ore
- Mini Trail Lago d'Orta (30km): 6 Ore
- Cancelli: saranno istituite le seguenti barriere orarie: (da definire)

CANCELLI ORARIO 85KM: (in via di definizione)

CANCELLI ORARIO 55KM: (in via di definizione)

CANCELLI ORARIO 30KM: (in via di definizione)

Queste barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo entro i tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate ai punti di rifornimento. Per essere autorizzati a continuare la gara, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata (qualunque sia l'ora di arrivo al posto di controllo).

I concorrenti che non passeranno i cancelli desiderosi di proseguire il percorso devono prima restituire il pettorale, poi possono continuare ma sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa.

In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'Organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova in corso o di modificare le barriere orarie.

E' previsto un -servizio scopa- che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

ART 15. MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE - ANNULLAMENTO DELLA CORSA

L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento e senza preavviso il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (forti piogge, forte rischio di temporali, scarsa visibilità) la partenza può essere posticipata .

ART 16. RITIRI

Tranne in caso di forza maggiore, il concorrente deve abbandonare la corsa solo ad un posto di controllo. Deve quindi avvisare la persona abilitata, che invalida il pettorale.

Il corridore deve conservare il suo pettorale annullato.

Il rientro è deciso con il responsabile del posto di controllo alle seguenti regole:

- Per potere rientrare a Pogno, i corridori che hanno abbandonato la corsa ai punti di ritiro troveranno i mezzi dell'organizzazione.

- I corridori che si ritirano in un altro punto di soccorso o di ristoro, ma il cui stato di salute non necessiti un'evacuazione, devono raggiungere il più velocemente possibile, il punto di ritiro più vicino.

- Per i punti di ristoro o di soccorso accessibili con i mezzi dell'organizzazione :

o al momento della chiusura del punto ristoro o di soccorso, l'Organizzazione può, se ci sono mezzi disponibili, riportare a Pogno i corridori che hanno abbandonato e che sono ancora presenti sul sito

o in caso di condizioni metereologiche sfavorevoli che giustifichino la sospensione parziale o totale della corsa, l'Organizzazione assicura il rientro dei corridori nel più breve tempo possibile.

In caso di abbandono prima di un punto di controllo, il concorrente deve obbligatoriamente recarsi al punto di controllo precedente e comunicarlo al responsabile.

Se, mentre sta tornando indietro, il corridore incontra il -servizio scopa-, quest'ultimo invalida il pettorale. A questo punto, il corridore non è più sotto la responsabilità dell'Organizzazione.

In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche, all'atleta verranno addebitate le spese derivanti dalla ricerca.

ART 17. PREMI

Non verrà distribuito nessun premio in denaro.

Saranno premiati 8 uomini e 5 donne che termineranno le prove della 85 e 55km.

5 uomini e 3 donne nella 30 km.

3 uomini e 3 donne nella 15 km.

Premi ai 3 gruppi più numerosi

ART 18. RECLAMI

Eventuali reclami potranno essere presentati all'Organizzazione della corsa entro le 5:00 di domenica 20 ottobre 2013 con una cauzione di 50 € (non restituibili se il reclamo non è accettato). In sintonia con lo spirito trail, si auspica comunque una completa correttezza da parte degli atleti.

ART 19. SEGNALAZIONE

Per essere visibili di notte, le segnaletiche sono state dotate di materiale rifrangente che riflette la luce della frontale.

Per il rispetto dell'ambiente verrà utilizzata segnaletica rimovibile costituita da nastri, frecce e pittura ecologica che scompare nel giro di alcuni giorni.

E obbligatorio seguire esclusivamente i sentieri segnalati, senza scorciatoie per evitare l'erosione dei siti.

ATTENZIONE: se non vedete più il segnale tornate indietro !

ART 20. PASTA PARTY

E' previsto un Pasta Party al termine della competizione che sarà garantito fino all'arrivo dell'ultimo concorrente. Il costo è compreso nell'iscrizione, mentre sarà possibile per gli accompagnatori accedere previo pagamento di € 10.00.

E' prevista anche la possibilità di cenare Venerdì 17/10/2014 al prezzo di € 10.00 per atleti e accompagnatori previa prenotazione all'atto dell'iscrizione .

ART 21. SERVIZI

I servizi a disposizione degli atleti saranno:

- Pernottamento gratuito (con proprio sacco a pelo e stuoio) presso palestra del Forum adiacente alla partenza.
- Ristori
- Docce
- Deposito borse non custodito

ART 22. 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.

ART 23. 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 ritraggono in occasione della partecipazione al Trail del Lago d'Orta.