

1 Organizzazione

Asd Trail Running Brescia in collaborazione con la Pro Loco di Campi di Norcia (PG) organizza il giorno **12 MAGGIO 2024** la manifestazione sportiva di trail running denominata

4° TRAIL DELLA LENTICCHIA

La manifestazione, omologata ai sensi dei Regolamenti vigenti dalla UISP, comprende le seguenti gare agonistiche che si svolgono in ambiente naturale e montano del parco dei monti Sibillini e di diversa distanza e difficoltà:

- **TRAIL K.27 di 27.3 Km D+ 1500 ca** competitivo difficoltà complessiva: medio-facile
 - ASSEGNATO 1 PUNTO I.T.R.A.
- **TRAIL K.43 di 43.0 Km D+ 2100 ca** competitivo difficoltà complessiva: medio
 - ASSEGNATO 2 PUNTI I.T.R.A.

La manifestazione fa parte del circuito denominato Challenge delle Terre Mutate 2024

1.1 Responsabili dell'Organizzazione

Direttore di gara: Robert Genetti
Responsabile Sicurezza: Roberto Sbriccoli

1.2 Programma dell'evento

Ritrovo: presso Pro Loco Campi di Norcia (PG) - Via dei Casali - Fraz. Campi - 06046 Norcia (PG)

SABATO 11 MAGGIO 2024

Consegna pettorali: presso Pro Loco Campi di Norcia dalle ore 15,00 alle ore 19,00

DOMENICA 12 MAGGIO 2024

Ritrovo: ore 7:00

Consegna pettorali: presso Pro Loco Campi di Norcia dalle ore 7,00 alle ore 8,30

Briefing partenza: ore 8,45

Partenza unica K.27 e K.43: ore 9,00

Pasta Party: dalle ore 13,00

Premiazioni: dalle ore 16,00

Termine manifestazione: ore 19:00

INFORMAZIONI:

web: www.trailrunningbrescia.it

mail: restartrail@gmail.com

Cell: 329 476 3722 Robert

Iniziativa di contorno sCAMPIgnata

Ritrovo: ore 8:00

Chiusura iscrizioni: ore 9:00

Partenza: ore 9:15

Cell: 338 964 1493 Roberto - 339 737 4781 Stefania

2 Requisiti di partecipazione

Per partecipare alla manifestazione è necessario:

- Non essere soggetto a squalifica per doping in qualsiasi disciplina

REGOLAMENTO TRAIL DELLA LENTICCHIA 2024 (versione 22/02/2024)

- Essere in stato di buona salute
- Avere valutato con dovuta attenzione e coscienza le caratteristiche del percorso di gara la lunghezza, la specificità tecnica;
- Avere un buon grado di preparazione psico-fisica e di allenamento;
- Possedere una reale capacità d'autonomia personale in ambiente naturale di montagna che permetta di gestire eventuali problemi inerenti a questo tipo di gara e di essere in grado di affrontarli anche senza aiuto esterno ed in particolare:
 - condizioni del percorso che possono presentare tratti tecnici e classificabili fino a EE (escursionisti esperti - scala CAI). Il percorso presenta tratti ripidi ma non esposti verso il vuoto;
 - condizioni climatiche che possono essere molto variabili ed anche difficili a causa dell'altitudine, vento, freddo, nebbia, pioggia grandine o neve;
 - la sufficienza idrica ed alimentare tra i punti di ristoro previsti dalla Organizzazione;
 - complicazioni fisiche o mentali causate da una profonda stanchezza, disturbi gastrointestinali, dolori muscolari o articolari, piccoli infortuni;
- Essere perfettamente coscienti che per un'attività in ambiente naturale e/o di montagna, la sicurezza dipende innanzitutto dalla capacità del concorrente di adattarsi agli eventuali problemi incontrati anche non prevedibili;
- Essere perfettamente cosciente che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare i corridori a gestire i loro problemi;
- Essere stato informato dagli organizzatori della potenziale pericolosità della manifestazione che si svolge in ambiente di montagna con i conseguenti ed ineliminabili pericoli oggettivi per tutti i concorrenti e di intendere, a fronte di detta consapevolezza, assumersi ugualmente il rischio; di esonerare espressamente gli organizzatori da ogni responsabilità relativamente ad eventuale sinistro di cui l'atleta medesimo sia vittima;
- Informare e sensibilizzare coloro che li accompagnano al rispetto dei luoghi, delle persone e delle regole della corsa;
- Accettare di ricevere tutte le comunicazioni e/o newsletter con informazioni sull'evento.

3 Condizioni di partecipazione

- **La corsa si svolge in regime di semi-autosufficienza in ambiente naturale e montano** lungo un percorso impegnativo che, considerata la lunghezza ed il tempo di percorrenza, può essere soggetto a notevoli variazioni del fondo e meteorologiche e pertanto richiede una buona preparazione fisica e mentale. E' consigliato aver partecipato ad altre competizioni di simile difficoltà e distanza;
- Possono partecipare gli atleti con maggiorenni ed almeno ventenni in possesso del certificato medico che attesti l'idoneità sportiva alla pratica dell'**ATLETICA LEGGERA**. La certificazione medica DEVE essere valida a tutto il giorno successivo la data della manifestazione ossia al 13/05/2024 e deve essere ALLEGATA al modulo di iscrizione e comunque prima del ritiro del pettorale personale;
- Per gli atleti stranieri Il certificato medico attestante l'idoneità sportiva deve essere fornito mediante l'apposito modulo previsto dall'organizzazione e scaricabile dal sito della manifestazione. Non saranno accettati altri tipi di documenti.
- In caso di mancata presentazione del certificato medico l'Organizzazione si riserva il diritto di annullare l'iscrizione senza rimborsare la quota d'iscrizione.
- Agli atleti della Categoria Juniores (18-19 anni, millesimo d'età) è consentita la partecipazione a gare su distanze non superiori ai 21 km (Short Trail).

4 Condizioni particolari

- L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare, in qualunque momento, i percorsi, gli orari di partenza, i cancelli orari, la posizione dei punti di controllo e dei ristori, e tutti gli aspetti finalizzati ad un corretto svolgimento delle gare.
- In caso di forza maggiore, di condizioni climatiche troppo sfavorevoli o di qualunque altra circostanza che

possa mettere in pericolo la sicurezza dei concorrenti, l'Organizzazione si riserva il diritto di:

- Posticipare l'orario di partenza (max. 2 ore);
- Modificare il percorso di gara;
- Modificare i cancelli orari;
- Interrompere la gara anche se in pieno svolgimento;
- Annullare la gara;
- In caso di annullamento della gara, qualunque sia la motivazione, decisa entro il **5/05/2024**, verrà effettuato un rimborso parziale della quota d'iscrizione nella misura massima del 80% .
- L'ammontare del rimborso è commisurato alle spese, non recuperabili, che l'Organizzazione ha sostenuto fino al momento dell'annullamento.
- In caso di annullamento deciso dal **5/05/2024**, o in caso di interruzione, qualunque sia la ragione, non verrà effettuato alcun rimborso.

5 Rispetto per l'ambiente

Iscrivendosi alla manifestazione, l'Atleta si impegna a rispettare l'ambiente e gli spazi naturali attraversati.

In particolare:

- È assolutamente vietato gettare rifiuti sul percorso (tubetti di gel, carte, rifiuti organici, imballaggi di plastica, ecc.);
- I partecipanti devono conservare i rifiuti e gli imballaggi e buttarli nei punti di conferimento predisposti presso i ristoranti. L'Organizzazione, a tal proposito, invita i concorrenti a munirsi di un sacchettino per trasportarli;
- È obbligatorio seguire i sentieri segnalati con le "balise", senza tagliarli. Vi ricordiamo che siamo all'interno del Parco di Monte Sibillini.
- Per ridurre il consumo di plastica **l'Atleta deve dotarsi di bicchiere personale o tazza** per poter usufruire dei generi idrici disponibili nel punto di ristoro.

6 Iscrizione

- L'iscrizione è strettamente personale e nominativa;
- Sono previsti **100** pettorali per il percorso **K.27** e **100** per il percorso **K.43**.
- Le iscrizioni aprono il giorno 01/02/2024 e chiudono il 5/05/2024 alle ore 23:59 o all'esaurimento dei pettorali disponibili e si ricevono online dal portale di iscrizioni della [ENDU](#)
- Quote iscrizione valide dal **01/02/2024** al **31/03/2024**: [ISCRIVITI QUI](#)
 - PERCORSO **K.27** 30€
 - PERCORSO **K.43** 40€
- Quote iscrizione valide dal **01/04/2024** fino dal **05/05/2024**: [ISCRIVITI QUI](#)
 - PERCORSO **K.27** 40€
 - PERCORSO **K.43** 50€

AGEVOLAZIONI PREVISTE:

Atleti tesserati IUTA 2024 € 5,00

Il codice sconto per usufruire delle agevolazioni vanno richieste a Robert scrivendo a restrail@gmail.com o telefonando al 3294763722.

- Non è consentito lo scambio, la cessione dell'iscrizione né il passaggio da una gara all'altra senza la preventiva autorizzazione della Organizzazione e comunque richiesta entro il 30/04/2024;
- Non saranno accettate iscrizioni da parte di atleti che stanno scontando squalifiche per doping di qualunque disciplina.

ISCRIZIONE ALLA SCAMPIGNATA

- Quota iscrizione singoli **10€** (solo nei giorni di sabato 11 e domenica 12 maggio)

- Quota iscrizione famiglia **20€** (genitori e figli)

6.1 Quote di iscrizione – rimborsi

- In caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore non è previsto alcun rimborso della quota di iscrizione fatto salvo quanto previsto al precedente punto “Condizioni Particolari”;
- Non è previsto alcun rimborso della quota di iscrizione anche in caso di impossibilità a partecipare alla gara da parte dell’Atleta;
- A parziale deroga, e solo nei casi sotto specificati, è ammesso il rimborso parziale della quota iscrizione versata nella misura dello 80% (ottanta%):
 - A. Infortunio osteo articolare o muscolare;
 - B. Infortunio da incidente con prognosi superiore a 10 giorni;
 - C. Infortunio sul lavoro con prognosi superiore a 10 giorni;
- Nei casi sopra previsti, pena la perdita del rimborso, la comunicazione di infortunio corredata da una dichiarazione medica che lo attesta deve essere comunicata all’Organizzazione tramite email a restartrail@gmail.com entro e non oltre il 5/05/2024. I documenti inviati sono soggetti alla privacy e verranno gestiti come tali.

6.2 Servizi Compresi agli atleti

L’iscrizione alla gara consente all’Atleta di accedere ai seguenti servizi (fatte salve limitazioni COVID):

- Pettorale
- pacco gara
- ristori lungo il percorso di gara
- pasta party finale
- docce
- parcheggio
- riconoscimento finisher
- rientro alla località di arrivo in caso di abbandono anticipato della corsa, secondo le modalità indicate dall’Organizzazione e dai punti di recupero previsti nel piano sicurezza.

6.3 Pettorale

- Il pettorale è personale e verrà rilasciato mediante la presentazione di quanto di seguito:
 - Documento di identità con fotografia,
 - Zaino o Marsupio personale con materiale obbligatorio per la gara.
 - Consegna della autocertificazione compilata e firmata
- Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore del corpo (petto o ventre) e sempre visibile durante tutta la durata della gara.
- I nomi e i loghi degli sponsor non devono essere né modificati né nascosti.
- Il pettorale è il lascia-passare necessario per poter accedere ai servizi previsti dall’Organizzazione.
- Il pettorale non deve mai essere ritirato se non per un rifiuto del concorrente ad obbedire a una decisione di un responsabile di gara; in caso di abbandono è disattivato comunicandolo al Direttore di Gara.

7 Informazioni dettagliate sulle caratteristiche tecniche del percorso

Descrizione dettagliata del/dei percorsi di gara specificando eventuali punti pericolosi per ogni gara:

- Tipo percorso: il tracciato segue sentieri e strade bianche nel parco dei Monti Sibillini, presenta difficoltà escursionistiche fino al grado EE (scala difficoltà CAI). Non presenta tratti esposti e nemmeno tratti attrezzati. Siamo comunque in ambiente montano e si deve prestare la massima attenzione in particolare nei sentieri in single track e sulla dorsale, spesso ventosa, e con possibilità di nebbia che può rendere difficoltoso l’orientamento.
- per il percorso lungo porre attenzione alla discesa nel tratto della Valcagora molto sconnesso e con diversi sassi emergenti ed instabili.

- Il percorso **K.43** di 42,8 km con 2100 D+ (circa)
- il percorso **K.27** di 27,3 km con 1500 D+ (circa)

7.1 Posizione dei posti di controllo, ristoro e delle postazioni di assistenza

Elenco delle postazioni con indicazione della distanza progressiva fra un punto di ristoro ed il successivo.

LOCALITA'		Trail K.43	Trail K.27	Tipo Ristoro
1	Fonte Ancarano	6,1	6,1	ristoro idrico
2	Ometto di cresta	14,1	14,1	ristoro completo + CANCELLO ORARIO
3	Castelluccio	20,9	//	ristoro idrico
4	Ometto di cresta	26	//	ristoro completo
5	Bivio Ramacete	32	20,1	ristoro idrico + CANCELLO ORARIO
6	Bivio Valcagora	35,4	//	controllo
7	Bivio Cavalli	39,4	//	ristoro idrico

7.2 Posti di controllo mobili

Lungo il tracciato sono istituiti dei punti di controllo a sorpresa oltre a quelli dei ristori e dei punti di soccorso. La loro localizzazione non è comunicata.

8 Limiti di tempo

- Il tempo massimo previsto e i cancelli orari sono calcolati dall'orario ufficiale di partenza della gara.
- la manifestazione partirà alle ore 09:00

- Tempo massimo per completare il percorso sarà di 09:30 ore per **K.43** e ore 07:30 per **K.27**
- E' previsto il seguente cancello orario:

controllo cancello / località	Al Km	D+ Totale	Tot.Ore	Orario
OMETTO CRESTA / bivio x 27	14.1		3:45	12:45
TRAIL K.43 – BIVIO RAMACETE	32		7:00	16:00

- I cancelli orari sono calcolati per permettere agli Atleti di raggiungere, nei tempi massimi previsti, il traguardo pur effettuando eventuali soste (riposo, ristori, ecc.);
- Per potere proseguire la gara, i concorrenti devono ripartire dai punti di controllo entro il tempo limite fissato (qualunque sia l'ora di arrivo al posto stesso);
- All'Atleta fermato o eliminato viene annullato il pettorale. Se vuole continuare si assume da quel momento la sua autonomia ed ogni responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivargli.

8.1 Variazione dei limiti di tempo

L'Organizzazione si riserva di modificare il tempo massimo per completare il percorso e dell'orario limite di partenza dai punti di controllo (vedi capitolo Condizioni Particolari).

9 Criteri di marcatura del percorso

Con segnaletica verticale/orizzontale/balise utilizzate per marcare il percorso da seguire.

ATTENZIONE: se non ne vedete più la segnaletica dedicata tornate indietro!

Per il rispetto dell'ambiente non vengono utilizzate marcature in vernice lungo i sentieri.

10 Attrezzatura consentita, raccomandata o obbligatoria

- Per motivi di sicurezza e per il buono svolgimento della gara, i concorrenti devono avere con sé ed a loro disposizione il materiale obbligatorio di seguito elencato e definito come KIT.BASE o KIT.METEO.

REGOLAMENTO TRAIL DELLA LENTICCHIA 2024 (versione 22/02/2024)

- In caso di condizioni meteorologiche particolari, l'Organizzatore decide se adottare il solo KIT.BASE o integrarlo con il KIT.METEO.
- I partecipanti devono allora presentare il materiale obbligatorio con il KIT richiesto dall'organizzatore, per potere recuperare il pettorale, promettendo e dichiarando che lo conserveranno durante tutta la durata della gara.
- È importante sapere che il materiale imposto dall'Organizzatore è il minimo richiesto e ogni atleta deve adattarlo alle proprie capacità. Non bisogna prendere vestiti leggeri per avere qualche grammo in meno nello zaino, ma bisogna prediligere vestiti che proteggono realmente in montagna contro il freddo, il vento, la pioggia e la neve e che garantiscano dunque una migliore sicurezza e di conseguenza una migliore performance.

Materiale obbligatorio KIT BASE:

- scarpe da trail
- zaino o marsupio per contenere il materiale richiesto
- riserva idrica: capacità di 1 litro
- riserva alimentare: barrette, gel, alimentazione personale
- **BICCHIERE PERSONALE o borraccia bocca larga**
- KW / antivento / antipioggia leggero
- benda elastica per fasciature
- telo termico
- fischiello
- telefono cellulare con nr. di emergenza inserito. Il numero verrà comunicato al ritiro del pettorale

Materiale obbligatorio KIT METEO:

- pantaloni ¾
- giacca antipioggia gore tex o similari
- maglia manica lunga
- in caso di neve ramponcini

Materiale fortemente consigliato:

- bandana, cappello, guanti;
- maglia ricambio
- bende e kit primo soccorso
- È consentito l'uso dei bastoncini. L'atleta dovrà tenerli con sé per tutta la durata della gara

L'atleta che venisse sorpreso a farsi assistere lungo il percorso (cambi materiale, accompagnatori, ristori) sarà soggetto a squalifica.

L'Organizzazione si riserva di effettuare controlli a campione prima della partenza, durante la gara e all'arrivo.

11 Sicurezza

11.1 Gestione Emergenza

Ogni Atleta, con l'iscrizione e partecipazione alla gara si impegna a rispettare le decisioni prese dall'Organizzazione e dai Soccorritori durante la gestione di una qualsiasi forma di emergenza che dovesse presentarsi nel corso della manifestazione.

11.2 Tratti stradali

Nei tratti di percorrenza e/o attraversamenti stradali l'Atleta deve rispettare il Codice della Strada e porre la massima attenzione.

11.3 Servizio Scopa

- L'ultimo concorrente della GARA sarà seguito da volontari dell'Organizzazione adibito al cosiddetto "servizio scopa".
- In caso di necessità "il servizio scopa", previa autorizzazione della Direzione di Gara, ha piena facoltà di fermare un atleta anche non in corrispondenza di un cancello orario provvedendo ad organizzare il rientro dello stesso in zona arrivo.

11.4 Ritiro dell'Atleta

- Il concorrente che si ritira è obbligato, appena ne ha la possibilità di recarsi al più vicino posto di controllo, a comunicare il proprio abbandono ed il numero di pettorale telefonando alla Direzione di Gara che si farà carico del suo rientro in zona arrivo.
- In caso di mancata comunicazione del ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del concorrente, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

11.5 EMERGENZE SANITARIE

- Nel caso di ordinanze di emergenze sanitarie, l'organizzazione si riserva di modificare ed integrare il presente regolamento in funzione della normativa e delle disposizioni emanate e qualora necessario si riserva di annullare la manifestazione.

12 Premiazioni e classifica

Saranno classificati tutti gli atleti che raggiungeranno il traguardo entro il tempo massimo. Non sono previsti premi in denaro. Saranno premiati per ogni gara:

- **K.27** Primi 3 Uomini e prime 3 Donne
- **K.43** Primi 3 Uomini e prime 3 Donne
- **premio memorial "Gianfranco Gozzi"** alla società con più atleti iscritti.

12.1 Classifica

La classifica è redatta in funzione del tempo di arrivo al quale verrà aggiunto il tempo di eventuali penalità temporali che si dovessero applicare.

12.2 Squalifica

Comportano la squalifica dell'Atleta le seguenti infrazioni: (da vedere in funzione dei KIT.BASE e KIT.METEO)

- Zaino o Marsupio non idoneo a contenere il materiale obbligatorio;
- Mancanza del telo termico
- Mancanza fischietto
- Mancata assistenza ad un altro atleta in difficoltà
- Mancanza telefono
- Abbandono di qualsiasi rifiuto lungo il percorso
- Mancanza KIT.METEO (qualora richiesto)

12.3 Reclami

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

13 Controllo antidoping

Tutti i partecipanti possono essere sottoposti a controlli antidoping prima, durante e dopo la gara. In caso di rifiuto o astensione, lo sportivo verrà sanzionato come se fosse risultato positivo al test antidoping.

14 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 derivino o siano comunque connessi con la partecipazione alle gare.
- Per ricevere il pettorale ogni Atleta è tenuto a sottoscrivere un'autocertificazione di assunzione di consapevolezza della tipologia di gara e di propria responsabilità.

15 Privacy e diritti immagine

15.1 Privacy

La seguente informativa, resa ai sensi dell'art.13 del Regolamento UE/2016/679 e ai sensi dell'art. 13 del DLgs 30/06/2003 n. 196, è finalizzata all'acquisizione del consenso informato al trattamento dati.

1. Il Titolare del trattamento dei dati da lei forniti è asd Trail Running Brescia, in seguito Organizzatore, nella persona del responsabile Privacy, contattabile all'indirizzo mail privacy@trailrunningbrescia.it;
2. Il trattamento potrà riguardare anche dati personali rientranti nel novero dei dati particolari o "sensibili", vale a dire "i dati personali idonei a rivelare l'origine razziale ed etnica, le convinzioni religiose, filosofiche o di altro genere, le opinioni politiche, l'adesione a partiti, sindacati, associazioni od organizzazioni a carattere religioso, filosofico, politico o sindacale, nonché i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute e la vita sessuale";
3. Il conferimento dei dati richiesti al momento dell'iscrizione alla gara è obbligatorio e indispensabile per l'accoglimento della sua domanda. L'eventuale rifiuto a fornirli comporta l'impossibilità di accogliere la domanda di iscrizione;
4. I dati conferiti potranno essere comunicati alle eventuali Federazioni / EPS o altri Enti, al CONI, all'Istituto assicurativo, alle Pubbliche Amministrazioni nell'esercizio delle funzioni di legge ovvero nella rendicontazione di servizi convenzionati o finanziati. L'anagrafica degli atleti che partecipano a manifestazioni sportive, competitive/agonistiche e non competitive, potrà anche essere diffusa attraverso gli organi di stampa e gli strumenti di comunicazione nonché dell'Ente o degli Enti affiliati;
5. I dati anagrafici saranno conservati dall'Organizzatore e/o dal "Gestore Servizio Iscrizioni" per dieci anni ai sensi del codice civile. La conservazione si rende necessaria per poter dimostrare la corretta gestione e della normativa fiscale;
6. Il trattamento potrà avvenire su supporto cartaceo ed informatico, nel rispetto delle misure di sicurezza adottate dall'Organizzatore e dal "Gestore Servizio Iscrizioni";
7. In ogni momento Lei potrà esercitare i diritti di cui all'artt. 15 – 20 del GDPR

15.2 Diritti immagine

- L'Atleta iscritto rinuncia espressamente ad avvalersi dei propri diritti di immagine durante le gare, così come rinuncia a qualunque tipo di ricorso nei confronti dell'Organizzazione e dei suoi partner in caso di utilizzo della propria immagine. Solo l'Organizzazione può concedere i diritti di immagine ai media e unicamente mediante documenti idonei.
- Tutte le comunicazioni sulla manifestazione o l'utilizzo di immagini della stessa dovranno essere fatte nel rispetto del nome della manifestazione, dei marchi depositati e con il consenso ufficiale dell'Organizzazione.

16 Controversie

Per qualsiasi ed eventuali controversie la sede competente è il Foro di Brescia.