

# **REGOLAMENTO SUGAR TRAIL PILA 2022**

## **Articolo 1: INFORMAZIONI GENERALI**

L'Associazione Diabetici Valle D'Aosta-ODV in collaborazione con la Kriska Academy ASD, con l'Associazione Celiaci ed il patrocinio dei comuni attraversati dalla manifestazione (Gressan e Charvensod) organizza per il giorno **26 GIUGNO 2022** la Prima edizione del SUGAR TRAIL PILA, gara di trail running in montagna in semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino.

Lo scopo della manifestazione, oltre a promuovere il territorio Valdostano e l'importanza dell'attività fisica e dello sport, in particolar modo per le persone affette da Diabete Mellito, ha il fine di devolvere in beneficenza l'eventuale ricavato all'associazione TUTTI UNITI PER YLENIA ONLUS, atta alla realizzazione di un progetto denominato "NOTRE MAISON", il quale consiste nel dar vita ad una struttura e creare uno spazio di condivisione ed incontro per famiglie e disabilità.

Il tragitto avrà una lunghezza di circa 22 km e un dislivello positivo di circa 1200 metri.

È prevista una staffetta a 2 sullo stesso percorso della gara competitiva da 22km (9km +13km circa)

E' previsto una passeggiata non competitiva di circa 7 km con un dislivello positivo di circa 450 metri.

Per la partecipazione alla corsa, si consiglia di avere già esperienza di montagna, assoluta assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da 0° a +30° gradi oltre alla necessaria idoneità fisica ed una buona gestione della glicemia per gli atleti diabetici che vi parteciperanno.

La competizione adotterà le misure anti COVID19 nel rispetto delle normative vigenti.

## **Articolo 2: ISCRIZIONE**

- Requisiti di iscrizione:

Potranno iscriversi alla gara competitiva, tutti gli atleti, purché maggiorenni e in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica valido almeno fino al 27 Giugno 2022 ( non è invece necessario per chi effettua la passeggiata non competitiva).

Alla Passeggiata NON Competitiva potranno partecipare anche i minori di 18 anni, ed in particolare quelli dai 16 anni in su potranno farlo autonomamente, fatto salvo che venga sottoscritta apposita liberatoria dai genitori. Anche per tutti quelli aventi età inferiore ai 16 anni sarà comunque consentita la partecipazione purché vengano accompagnati nel percorso da almeno un genitore e venga sottoscritta liberatoria..

- Modalità di iscrizione:

Le iscrizioni apriranno il 17/01/2022 e chiuderanno il 25/06/2022 alle ore 24:00 o al raggiungimento di 400 iscritti totali ( 350 per SUGAR TRAIL e 50 coppie per la STAFFETTA), resta invece sempre aperta la possibilità di svolgere la passeggiata NON competitiva, alla quale ci si potrà iscrivere anche in loco il giorno stesso, fino ad un massimo di 200 persone.

E' possibile iscriversi online al seguente link: [www.wedosport.net/iscrizioni](http://www.wedosport.net/iscrizioni) compilando l'apposito modulo. Il pagamento può essere effettuato seguendo le modalità indicate sul sito.

In alternativa è possibile iscriversi direttamente al punto iscrizioni istituito presso il negozio di articoli sportivi Technosport, sito in (11020) Plan Felinaz (AO), Frazione Plan Felinaz 19.

La mancata presentazione del certificato medico agonistico comporta la mancata consegna del pettorale e quindi l'impossibilità a partecipare alla manifestazione.

Con l'atto di iscrizione i concorrenti sollevano l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose che potrebbero verificarsi prima, durante o dopo la manifestazione.

La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara.

Nessun rimborso, anche parziale, è dovuto agli atleti che facessero richiesta di annullare l'iscrizione alla gara.

**RICORDIAMO CHE SOLAMENTE GLI ISCRITTI AD UN ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA AFFILIATA CHE PROMUOVE LA MANIFESTAZIONE, IN QUESTO CASO LA UISP, POSSONO PARTECIPARE ALLA COMPETIZIONE. QUALORA UN ATLETA FOSSE TESSERATO AD UN ALTRO ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA DIVERSO DA QUELLO PRESCELTO DALL'ORGANIZZAZIONE, VERRA' AUTOMATICAMENTE TESSERATO DAGLI ORGANIZZATORI ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE.**

- Quote di iscrizione gara (SUGAR TRAIL PILA):

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 17/01/2022 alle 23:59 del 19/06/2022: Euro 25

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 20/06/2022 alle 23:59 del 25/06/2022: Euro 30

- Quote di iscrizione gara a STAFFETTA:

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 17/01/2022 alle 23:59 del 19/06/2022: Euro 40 ( 2 X 20 € ) .

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 20/06/2022 alle 23:59 del 25/06/2022: Euro 50 ( 2 X 25 € ) .

- Quote di iscrizione Passeggiata Solidale NON competitiva

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 17/01/2022 alle 23:59 del 25/06/2021: Euro 20

Per gli iscritti al SUGAR TRAIL PILA e STAFFETTA entro il 31/05/2022 verrà garantito il pettorale personalizzato.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- Pettorale gara;
- Assistenza e ristori lungo il percorso;
- Pacco gara;
- Buono pasto post gara;

In caso di annullamento nei giorni antecedenti la manifestazione per causa di forza maggiore, l'organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata o in alternativa garantirà l'iscrizione all'edizione successiva. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

In caso di interruzione o annullamento il giorno della manifestazione per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti. Tali importi, inoltre, verranno comunque ugualmente devoluti in Beneficenza, come lo è lo scopo medesimo della manifestazione.

### **Articolo 3: CERTIFICAZIONE MEDICA AGONISTICA**

Ogni concorrente della gara competitiva e staffetta, dovrà essere in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica (D.M. 18.02.1982 tab. B) in corso di validità alla data di svolgimento della corsa. **NON E' AMMESSA AUTOCERTIFICAZIONE. L'autocertificazione è altresì vietata dall'art.5 del C.C. "Atti di disposizione del proprio corpo" né dichiarazione di sana e robusta costituzione fisica rilasciata dal proprio medico curante.**

La mancata presentazione del certificato medico agonistico comporta la mancata consegna del pettorale e quindi l'impossibilità a partecipare alla manifestazione.

### **Articolo 4: RITIRO PETTORALE E PACCO GARA**

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso uno stand dedicato alla partenza della manifestazione in località **Pila**:

per gli iscritti al SUGAR TRAIL :

- dalle ore 07:30 alle 08:30 del giorno 26/06/2022

per gli iscritti alla STAFFETTA:

- dalle ore 07:30 alle 08:30 del giorno 26/06/2022

per gli iscritti alla Passeggiata NON Competitiva :

- dalle ore 09:30 alle 10:30 del giorno 26/06/2022

Si consiglia ove possibile di provvedere al ritiro del pettorale Sabato 25 Giugno presso la KRISKA ACADEMY ASD sita in (11020) QUART (Aosta), località AMERIQUE n. 95.

- dalle ore 14:00 alle 19:30 del giorno 25/06/2022

### **Articolo 5: PARTENZA**

**PARTENZA gara lunga (SUGAR TRAIL)**

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza presso arrivo/partenza ovovia di Pila nel comune di Gressan ( dove avrà luogo la partenza della manifestazione) entro le ore 08:00; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 09:00.

**PARTENZA STAFFETTA**

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza presso arrivo/partenza ovovia di Pila nel comune di Gressan ( dove avrà luogo la partenza della manifestazione) entro le ore 08:00; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 09:00.

In seguito i componenti della seconda aliquota della staffetta, si recheranno presso la partenza della seggiovia della Chamolé per accedere al punto di cambio della staffetta.

**PARTENZA Passeggiata NON Competitiva**

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza presso la partenza/arrivo ovovia di Pila nel comune di Gressan entro le ore 09:00; il via sarà a partenza libera dalle ore 09.30 alle ore 10.30.

Verrà stilata, sul sito della manifestazione, una lista di locali convenzionati ad ospitare atleti e accompagnatori.

### **Articolo 6: PERCORSO**

**GARA LUNGA (SUGAR TRAIL)**

Il percorso del SUGAR TRAI PILA è classificato con difficoltà E Itinerario per Escursionisti. Itinerario che non comporta particolari difficoltà tecniche, ma dove bisogna comunque prestare attenzione in alcuni tratti che risultano talora esposti.

Si segnala solamente di prestare particolare attenzione nella tratta che attraversa dal Qouis 1 alla Capanna Arno ( tratto che potrebbe risultare esposto).

Il percorso del SUGAR TRAIL seguirà il seguente itinerario:

Start (Q.1800mt.): tratto di scorrimento in direzione Eremo di Saint Grat, da qui inizia la salita in direzione Alpe Chamolé, si prosegue dunque in direzione Plan Fenêtre per poi intraprendere il sentiero delle Marmotte che ci porterà fino al Col Replan (Q.2458mt.) Da qui breve tratto in discesa fino a giungere al lago di Chamolé (Q. 2325mt.). Proseguiremo quindi in direzione degli impianti, dove troveremo anche il punto di cambio delle staffette ( arrivo seggiovia Chamolé). Proseguiamo dunque su tratta scorrevole fino agli Alpeggi di Plan de l'Eye e da qui continuiamo fino ad incontrare la strada poderale che ci porterà a raggiungere l'arrivo della pista del Couis1 a Q.2700mt (tratta in salita). Da qui si attraverserà una tratta in cresta leggermente esposta in direzione della Capanna Arno(Q. 2662mt.) . Proseguiamo ancora per una breve tratta sulla cresta che porta in direzione Col du Drinc, dove troveremo poi il sentiero che ci porterà sulle piste del Couis 2 .Da qui il percorso inizia la sua lunga tratta tutta in discesa e molto scorrevole. Procediamo quindi in direzione degli impianti della Grimondet e scendiamo in direzione della partenza del Qouis 2. Scendiamo ancora per una breve tratta ( seggiovia Grimod) e andiamo in direzione Alpe Grimondet e Alpe Liautaysaz. Da quest'ultima imbocchiamo il sentiero che ci porta a valle, giungendo quindi alla partenza della seggiovia Grimondet, dove imboccheremo la strada poderale all'interno del bosco che vi porterà fino al Piazzale superiore di Pila e da qui continuare verso il piazzale della partenza/arrivo.

Il percorso del SUGAR TRAIL sarà segnalato con bandierine e spray di colore **ROSSO**

#### PERCORSO STAFFETTA:

La staffetta segue integralmente il percorso del SUGAR TRAIL, ed è diviso in 2 sezioni che saranno: dalla partenza all'arrivo della seggiovia Chamolé ( 8 km 550 D+ ) - dall'arrivo della seggiovia Chamolé fino al traguardo a Pila (14 km 650 D+)

I partecipanti si daranno il cambio e verranno cippati al punto ristoro situato alla seggiovia Chamolé

Il percorso della Staffetta SUGAR TRAIL sarà segnalato con bandierine e spray di colore **ROSSO**

#### PERCORSO passeggiata NON competitiva

Start (Q.1800m.): tratto di scorrimento in direzione Eremo di Saint Grat, da qui inizia la salita in direzione Alpe Chamolé ( prima tratta uguale alla gara competitiva). Si prosegue quindi in direzione del lago di Chamolé (Q. 2325m.). Da qui si inizierà a scendere in direzione del ristorante la Société, dove troveremo un altro laghetto, proseguiremo quindi il rientro verso Pila tra tratti di sentieri e strade poderali immerse nel verde della vallata.

I percorsi della passeggiata NON competitiva sarà segnalata con bandierine e spray di colore

## **GIALLO**

Ricordiamo infine che alcuni giorni prima della partenza comunicheremo sulla nostra pagina Facebook le eventuali difficoltà presenti sul percorso.

Saranno posizionate bandierine su tutto il percorso. A tal proposito si consiglia di studiare bene il materiale scaricabile dal sito dell'organizzazione.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso indicato.

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno eventualmente presentati nel pre-gara.

L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

### **Articolo 7: SICUREZZA E CONTROLLO**

Sui percorsi saranno presenti addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base.

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio dei partecipanti e controlleranno il materiale obbligatorio.

Chiunque rifiutasse il controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

### **Articolo 8: AMBIENTE**

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, 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. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro NON saranno forniti bicchieri di plastica. Ogni concorrente dovrà portare con sé una tazza o un bicchiere da riempire ai ristori.

### **Articolo 9: METEO**

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti.

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

L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori.

## **Articolo 10: MATERIALE OBBLIGATORIO**

Per la partecipazione al SUGAR TRAIL e STAFFETTA è obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale.

- mascherina di protezione richiesta dalle normative vigenti;
- zaino;
- camelbag o portaborracce che contenga almeno mezzo litro di liquidi;
- bicchiere o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro;
- riserva alimentare;
- telo termico e benda elastica per fasciature;;
- fischietto;
- giacca adatta a sopportare condizioni di mal tempo in quota;
- copri pantaloni impermeabili;
- cappellino o bandana;
- guanti
- maglietta/calze di ricambio;
- calzature adeguate;
- roadbook;
- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;
- pettorale con numero ben visibile;

N.B. Nessun roadbook verrà fornito dall'organizzazione alla partenza, ma può essere scaricato sul sito internet della manifestazione

Per la Passeggiata NON Competitiva, si consiglia di portare al seguito lo stesso materiale indicato per la competizione, come sopra indicato.

**Durante il briefing che si terrà prima della partenza comunicheremo, a seconda delle condizioni meteo, se parte del materiale obbligatorio non sarà richiesto.**

E' consentito l'uso dei bastoncini che dovranno essere portati per tutta la durata della gara.

Con l'atto di iscrizione i concorrenti dichiarano implicitamente di partecipare al SUGAR TRAIL e STAFFETTA muniti di tutto il materiale obbligatorio. Chiunque, nonostante i possibili controlli, non abbia a disposizione il materiale obbligatorio lo fa a suo rischio e pericolo.

Sono previsti controlli a sorpresa.

Gli atleti che non rispetteranno le regole sull'uso della mascherina di protezione potranno essere squalificati o penalizzati nella classifica finale.

Gli atleti sprovvisti del materiale obbligatorio saranno squalificati.

### **Articolo 11: TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI**

Tempo massimo per giungere all'arrivo del SUGAR TRAIL e STAFFETTE è di 7 ore.

Tempo massimo per giungere all'arrivo della Passeggiata NON Competitiva è entro le ore 15.30 (Partenza libera dalle 09.30 alle 10.30).

E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente.

Saranno istituiti i seguenti cancelli orari:

- Arrivo seggiovia Chamolé ( 7° km ) entro le ore 12:00 per SUGAR TRAIL e STAFFETTE

Si precisa che, al cancello orario del SUGAR TRAIL, la direzione di gara si riserva la facoltà di accettare lievi ritardi sulla chiusura del cancello (nell'ordine di 10/15 minuti ).

### **Articolo 12: SQUALIFICHE**

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, 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;
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio;
- mancanza materiale obbligatorio;

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa.

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso, è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno

giudicati dal personale medico/sanitario non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Pila per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato nel road-book di gara (numero di emergenza).

### **Articolo 13: RISTORI**

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica minima di almeno mezzo litro.

Si segnala che i partecipanti alle gare potrebbero trovarsi a percorrere diversi chilometri senza ristori forniti dall'organizzazione, si consiglia pertanto di ripartire sempre dai ristori con scorte sufficienti a coprire l'intero tratto successivo.

Sul percorso sono presenti diversi punti dove è possibile rifornirsi di acqua (sorgenti, fontane).

Ristori per il percorso SUGAR TRAIL e STAFFETTE:

- Alpe Chamolé ( solo liquido ) 3,5 km
- Arrivo seggiovia Chamolé (ristoro completo) km 8
- Qouis1 (ristoro completo) km 12
- Partenza Qouis2 km 16 (ristoro liquido)
- Arrivo Pila (ristoro completo) km 22

Ristori Passeggiata NON Competitiva:

- Alpe Chamolé ( solo liquido ) 3,5 km
- Arrivo seggiovia Chamolé (ristoro completo) km 5
- Arrivo Pila (ristoro completo) km 7

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

I cibi e le bevande del ristoro devono essere consumati sul posto. E' vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori. I rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessari per arrivare al ristoro successivo.

Presso i punti ristoro, inoltre, ogni concorrente Diabetico, troverà a disposizione dei glucometri per il monitoraggio della glicemia e ogni singolo prodotto offerto, verrà trovato con apposito cartellino indicante la **CONTA DEI CARBOIDRATI**, per poter integrare in maniera ottimale. In più vi sarà

anche la possibilità di consumare alimenti **SENZA GLUTINE** per le persone Celiache e per coloro che ne avesse necessità.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro ed ogni partecipante potrà usufruire del buono pasto da consumare presso il Ristorante JETY in prossimità dell'arrivo.

#### **Articolo 14: PREMI**

Non sono previsti premi in denaro.

-Saranno assegnati premi ai primi 5 uomini e 5 donne del SUGAR TRAIL

-Saranno premiate anche le prime 3 STAFFETTE.

-Riservo di un premio speciale a chi taglierà per ultimo il traguardo

**Inoltre, vista la natura della manifestazione, saranno premiati:**

-I primi 3 uomini e 3 donne Diabetici del SUGAR TRAIL

-La Prima staffetta composta da 2 Diabetici

-I primi 3 uomini e 3 donne Celiaci

#### **Articolo 15: DIRITTI DI IMMAGINE**

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione ed i suoi collaboratori all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione alla manifestazione.

#### **Articolo 16: CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI – PRIVACY**

Con l'iscrizione si autorizza l'organizzazione ed i suoi collaboratori, al trattamento dei propri dati personali, anche per fini promozionali, e con la presa visione del presente modulo di iscrizione e della dichiarazione di liberatoria del circuito, visibile sul sito [www.wedosport.net/iscrizioni](http://www.wedosport.net/iscrizioni) e che viene considerata parte integrante del presente regolamento, si autorizza al trattamento dei dati personali. Con l'iscrizione si dichiara, altresì, di essere a conoscenza che i dati personali dell'iscritto, saranno trattati e conservati dall'organizzazione e dai suoi collaboratori i quali sono autorizzati a trattarli sia in formato cartaceo che con modalità informatizzata.

#### **Articolo 17: DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'**

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 ed i suoi collaboratori e/o volontari, da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

La dichiarazione di assunzione del rischio ed esonero di ogni qualsivoglia responsabilità è visibile

sul sito web [www.wedosport.net/iscrizioni](http://www.wedosport.net/iscrizioni) ed andrà sottoscritta da ogni partecipante prima della partenza.

Alla sottoscrizione dell'iscrizione e per la validità della stessa andrà dichiarato di aver preso visione del presente regolamento e di esonerare l'organizzazione ed i suoi collaboratori e/o volontari da ogni responsabilità a persone e cose, di qualsivoglia natura.