

## REGOLAMENTO GARA: "FERENTILLO TRAIL RUN"

### Ferentillo 13 aprile 2025

L'Associazione Sportiva Dilettantistica FUNCTIONAL SQUAD, con il patrocinio del Comune di FERENTILLO e la collaborazione dell' Associazione Pro Loco Ferentillo, della Croce Verde di Ferentillo, Croce Rossa Italiana, Protezione Civile di Ferentillo e di altri volontari, organizza per domenica 13 aprile 2025, una gara di corsa di Trail Running.

La gara si svolgerà in una sola tappa in ambiente collinare, semi boschivo e boschivo, con velocità libera, in un tempo limitato ed in regime di semi-autosufficienza recependo la normativa ASI relativa al Trail Running.

### CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Per partecipare è indispensabile:

- ✓ aver compiuto i 18 anni di età al momento dell'iscrizione, tesserati e non e che siano in possesso di certificato medico agonistico – disciplina Atletica Leggera (o trail running) in corso di validità, **NON E' AMMESSA AUTOCERTIFICAZIONE** o dichiarazione di sana e robusta costituzione fisica rilasciata dal proprio medico curante;
- ✓ essere pienamente coscienti della lunghezza e delle difficoltà tecniche e della specificità della prova ed essere fisicamente pronti ad affrontarla;
- ✓ il tracciato di gara non presenta dei tratti difficili, comunque i punti con caratteristiche particolari sarà presidiato da volontari;
- ✓ saper affrontare senza aiuto esterno le principali condizioni climatiche che possono verificarsi in ambiente montano (caldo, freddo, vento forte, pioggia battente, ecc.);
- ✓ saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari e le ferite, essere pienamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è aiutare un corridore a gestire questi problemi;
- ✓ essere pienamente cosciente che per questa attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore ad adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili;
- ✓ non sono previsti curriculum sportivi, ma è fortemente consigliato avere un minimo di esperienza in montagna.

### PERCORSO

Il percorso si svolge per una lunghezza di 20 km per un dislivello positivo (D+) di circa 1100 metri. La corsa si svolgerà nel rispetto dei regolamenti stabiliti per le gare di corsa in montagna ed avendo come riferimento un'etica che:

- ✓ Rispetti se stessi, senza inganni, né prima né durante la corsa;
- ✓ Rispetti gli altri corridori, in un'ottica di condivisione e solidarietà prestandogli assistenza in caso di necessità e difficoltà;
- ✓ Rispetti i volontari, che sono lì per sostenere gli atleti e l'organizzazione;
- ✓ Rispetti la Natura, non gettando rifiuti o lasciando altri segni del proprio passaggio.

La zona di partenza e arrivo sarà presso palazzetto arrampicata sportiva.

La gara prenderà il via alle ore 09:00 circa, il tempo massimo è stabilito in 4 (quattro) ore.

Lo stesso percorso sarà fruibile dai camminatori.

### SEMI AUTONOMIA

Il principio della corsa individuale in semi autonomia è la regola. La semi-autonomia è definita come la capacità ad essere autonomi tra due punti di ristoro, riferito alla sicurezza, all'alimentazione ed all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili (brutto tempo, fastidi fisici, ferite ecc).

Questo principio implica le regole seguenti:

- ✓ Ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio (vedi paragrafo EQUIPAGGIAMENTO). Questo deve essere trasportato in uno zaino/sacco. In ogni momento, i commissari di gara potranno controllare il contenuto degli zaini. Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli di buon grado, pena la squalifica.
- ✓ I punti ristoro sono approvvigionati con acqua da consumare sul posto. Nei punti acqua non saranno presenti bicchieri in plastica. Alla partenza da ogni punto ristoro, i corridori devono avere la quantità d'acqua necessari per arrivare al punto ristoro successivo.
- ✓ L'assistenza professionale estranea al soccorso della gara (team, allenatore professionista, medico o para-medico...) è assolutamente vietata sia nei punti ristoro/acqua sia lungo il percorso.
- ✓ E' proibito farsi accompagnare sul percorso da una persona che non sia regolarmente iscritta come concorrente.

## ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione al FERENTILLO TRAIL RUN comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento. Tutti i concorrenti colti a gettare rifiuti sul percorso saranno squalificati. E' obbligo seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie, che oltre ad essere un comportamento antisportivo. Sul percorso vige la regola generale adottata dalle sezioni CAI di zona: rifiuti prodotti durante le uscite devono essere riportati a valle.

## EQUIPAGGIAMENTO

Le corse saranno in autonomia parziale, pertanto gli atleti dovranno portare con sé del materiale obbligatorio. Il controllo del materiale potrà essere effettuato alla consegna del pettorale, tuttavia durante tutto il percorso di gara ciascun atleta potrà essere sottoposto a eventuali controlli da parte del personale autorizzato dell'Organizzazione per verificare l'effettiva presenza del materiale obbligatorio, pena la squalifica immediata dell'atleta stesso.

Nella tabella sottostante sono descritti i materiali fortemente consigliati da portare con sé durante il Trail:

- ✓ Camel bag
- ✓ Riserva energetica: barrette o simili
- ✓ Telefono Mobile con numeri Organizzazione
- ✓ Fischietto
- ✓ Scarpe da Trail

## ISCRIZIONI E RELATIVE QUOTE

- **MASSIMO PARTECIPANTI 200 ATLETI**

Il contributo per la gara competitiva è di:

€ 25 dal 24 febbraio 2025 al 16 marzo 2025;

€ 30 dal 17 marzo 2025 al 12 aprile;

€ 35 il 13 aprile 2025 se ancora posti disponibili (presentazione per ritiro pettorale **ore 7:30**).

Il contributo per la gara non competitiva è di € 10,00

Il contributo per la camminata è di € 5,00 (con la possibilità di pranzare al costo di € 5,00)

## **MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO QUOTE DI ISCRIZIONE:**

Si potrà effettuare la preiscrizione (con garanzia di ricevere il pacco gara) inviando una mail all'indirizzo [info.functionalsquad@gmail.com](mailto:info.functionalsquad@gmail.com) ed effettuare il pagamento tramite bonifico bancario al seguente IBAN:

IT88L0306909606100000191803 intestato ASD FUNCTIONAL SQUAD, causale: **iscrizione ferentillo trail nome e cognome** ed inviando copia dell'operazione via mail a: [info.functionalsquad@gmail.com](mailto:info.functionalsquad@gmail.com)

Sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara entro le ore 7:30.

N.B: All'atto della preiscrizione è fatto obbligo inviare via mail a [info.functionalsquad@gmail.com](mailto:info.functionalsquad@gmail.com), la copia della tessera (fidal, eps, runcard ecc ) unitamente alla copia del certificato medico agonistico per l'atletica leggera in corso di validità.

Nella quota di iscrizione (per la gara competitiva) è compreso:

- ✓ pettorale di gara con chip
- ✓ mappa del percorso (scaricabile dal sito 10 giorni prima della gara)
- ✓ pacco gara
- ✓ ristoro finale gratuito per l'atleta in gara (accompagnatore 5 €)
- ✓ assistenza medica
- ✓ Il pacco gara sarà garantito a tutti gli iscritti

I partecipanti alla camminata riceveranno un gadget di varia natura.

## **CERTIFICAZIONE MEDICA**

Il certificato medico di idoneità all'attività agonistica – disciplina Atletica Leggera (o trail running) in corso di validità alla data del 13 aprile 2025 è obbligatorio per convalidare l'iscrizione.

Copia dell'originale dovrà essere inviata in fase di preiscrizione a: [info.functionalsquad@gmail.com](mailto:info.functionalsquad@gmail.com) Lo stesso dovrà poi essere presentato all'atto del ritiro del pettorale.

Per la gara non competitiva è sufficiente un certificato medico per attività non agonistica.

## **SEGNALETICA**

La segnaletica dell'intero percorso verrà effettuato 2 giorni precedenti alla gara mediante l'apposizione di opportune strisce biancorosse ben visibili anche nella penombra del bosco. La distanza prevista è tale che ciascuna striscia segnaletica successiva sarà ben visibile dalla precedente.

**Se non vedete più il segnale (le strisce di nastro bianco/rosso), per oltre 500 mt. tornate indietro!!**

## **SICUREZZA E CONTROLLO**

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'Organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti.

Lungo il percorso saranno presenti punti di soccorso dislocati per lo più in prossimità degli incroci stradali. I vari punti sono collegati via radio o via telefono con la direzione di gara.

## **ASSICURAZIONE**

L'Organizzazione si avvale di 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. Sarà cura di ogni atleta stipulare un'assicurazione personale, da sottoscrivere presso una società assicuratrice di propria scelta, che copra il rischio di incidenti ed infortuni e di spese connesse all'eventuale intervento dell'elisoccorso. Ogni partecipante è tenuto a rispettare le norme del codice della strada percorrendo i tratti aperti al traffico.

## **ANNULLAMENTO DELLA CORSA**

L'Organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. Se, a causa di forza maggiore per qualsiasi motivo, la gara dovesse essere annullata, l'atleta potrà decidere di farsi rimborsare il costo dell'iscrizione o utilizzarla per la successiva gara organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica FUNCTIONAL SQUAD.

## **PREMI**

Non sono previsti premi in denaro, in armonia con lo Spirito Trail.

Saranno comunque assegnati premi in natura e/o materiale tecnico ai primi 3 uomini assoluti e alle prime 3 donne assolute.

Sono inoltre previste 6 categorie Uomini e 4 categorie Donne

Per ogni categoria verrà premiato il primo/a arrivato/a.

**Categorie Uomo: A (18 / 34), B (35 / 39), C (40 / 44), D (45 / 49), E (50 / 59), F (over 59)**

**Categorie Donna: G (18 / 39), H (40 / 44), I (45 / 54), L (over 55)**

## **RITIRO PETTORALI**

Tutti gli iscritti potranno ritirare il pettorale di partecipazione il giorno della manifestazione entro le ore 08:00 presso il luogo del ritrovo.

Tutti gli atleti partecipanti alla gara indosseranno un pettorale fornito dall'organizzazione. Si prega pertanto di non alterare o ridurre il pettorale in alcun caso, pena la squalifica dell'atleta.

## **RECLAMI – GIURIA**

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al coordinamento corsa entro il tempo massimo di 30 minuti dall'arrivo del corridore interessato e accompagnati dal pagamento di una quota di 20 euro, che verrà restituita in caso di accoglimento del ricorso. La commissione è composta dal Presidente della Società organizzatrice Associazione Sportiva Dilettantistica FUNCTIONAL SQUAD, da due tecnici. La commissione è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami formulati durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

## **RIPOSO E DOCCE**

Tutti i partecipanti potranno usufruire delle docce messe a disposizione dall'organizzazione al termine della gara.

## **ABBANDONI E RIENTRO**

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato a recarsi al più vicino posto di controllo e comunicare il proprio abbandono. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso. Il concorrente che abbandona la competizione dovrà rientrare con propri mezzi e proprie forze.

## **CLASSIFICHE E PREMI**

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che transiteranno al traguardo ovvero i finisher. Sarà redatta una classifica generale uomini e donne e verranno premiati, vedi sezione PREMI. La premiazione verrà effettuata nella zona di arrivo, l'orario verrà stabilito in base al termine delle attività di verifica della graduatoria.

#### **AVVERTENZE FINALI**

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento ai fini di garantire una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti tramite nostro sito internet.