

## **REGOLAMENTO GARE TRAIL RUNNING ASD SPIRITO TARSO GNO**

**REQUISITI:** Per la partecipazione alle gare è necessaria esperienza nella corsa in natura, un'adeguata preparazione atletica, capacità fisica per affrontare il percorso ed abbigliamento idoneo alla temperatura della giornata ed alle condizioni del terreno. Possono partecipare alla gara gli atleti che abbiano compiuto il 18° anno di età fino alle gare di 20km, oltre tale distanza occorre avere 20 anni compiuti, in possesso di regolare CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO per l'atletica leggera Possono partecipare anche atleti NON IN POSSESSO di tessere di EPS (fidal, uisp, runcard etc,) Durante la gara il pettorale dovrà essere visibile in avanti lungo tutto il percorso. In caso di non partenza o abbandono gara è obbligo avvisare i giudici o volontari lungo il percorso consegnando il pettorale. Nessun cambio di percorso e cambio di pettorale sarà possibile fare nella giornata dell'evento stesso.

**RISPETTO DELL'AMBIENTE:** asd Spirito Tarsogno ama e rispetta l'ambiente, gli atleti sono quindi tenuti a comportarsi di conseguenza a non abbandonare rifiuti lungo il tragitto pena la squalifica dalla gara, nei pressi dei ristori ci saranno bidoni per la raccolta rifiuti. L'organizzazione prevede una squadra di persone che a fine gara percorrerà l'intero percorso per assicurare la pulizia del medesimo.

### **MATERIALE OBBLIGATORIO**

**per tutte le distanze** : – bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso -cellulare carico con numeri 3357768105 –

**solo per le due gare lunghe (ZUCCONE TRAIL, CCT ULTRAMARATHON)** telo termico , barrette o gel energetici in base alle proprie esigenze e un minimo di 0,5 lt. di acqua, (i ristori sono distanti ad una media di 8/10km), fischietto, scarpe protettive da trail running con suole munite di un buon grip; solo in caso di maltempo o tempo incerto obbligo di giacca antivento/pioggia maniche lunghe , guanti, bandana o cappello

**solo per CCT ULTRAMARATHON :** anche una lampada frontale per emergenza

**MATERIALE CONSIGLIATO:** bastoncini, guanti, bandana, manicotti

In apposite griglie prima della partenza si farà lo spunto atleti e controllo materiale

**ANNULLAMENTI :**In caso di maltempo, per motivi di sicurezza, le gare potrebbero essere rimandate oppure svolte su percorsi alternativi o annullate, decisione da prendere eventualmente anche il giorno stesso della gara.

## **QUOTE ISCRIZIONI :**

- **POSSIBILE trasferire** il proprio pettorale ad altra persona entro la settimana precedente l'evento. Oltre tale data non sarà più possibile.
- NESSUN RIMBORSO** in caso di mancata partecipazione dell'atleta alla gara.
- INTERAMENTE ( detratte le spese bancarie di bonifico )** nel caso i trail venissero annullati con ampio preavviso causa pandemie o disastri ecologici in corso da tempo.
- QUASI INTERAMENTE** detraendo le spese sostenute non rimandabili al prossimo evento, nel caso le gare venissero annullate causa pandemie, disastri ambientali con poco preavviso perché appena verificatesi.

**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 ritraggano in occasione della partecipazione agli eventi.

**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 da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Eventuali reclami potranno essere accettati solo il giorno della manifestazione dietro presentazione di un documento di identità.