



PREMESSA

Il circuito nasce dalla sinergia di diverse società sportive liguri, con l'intento di promuovere il territorio, il trail- running lo sport e la sua etica. Questo regolamento traccia solo delle linee guida, quindi si prega tutti i partecipanti di seguire scrupolosamente anche i regolamenti di ogni singola prova che andrete ad affrontare.

Benvenuti nel mondo del Trailrunning

Regolamento:

PER I CONCORRENTI ED ORGANIZZATORI

Art. 1.1 Il circuito è aperto a tutti gli atleti di qualsiasi nazionalità che abbiano compiuto il 18 anno di età e che siano in possesso del certificato medico per l'attività sportiva agonistica (podismo o alternative similari).

Art. 2.1 la partecipazione la circuito trail dei monti Liguri è gratuita

Art. 3.1 a tutti i concorrenti al circuito si consiglia il seguente equipaggiamento tecnico per ogni prova superiore ai 25 Km come da elenco:

- ❖ Zainetto tecnico con riserva idrica (camelbag)
- ❖ Giacca a vento
- ❖ Lampada frontale con pile di riserva
- ❖ Telo termico di sopravvivenza
- ❖ Fischiello,
- ❖ Riserva alimentare,
- ❖ Eventualmente telefono cellulare
- ❖ In alternativa marsupio contenete la sopra citata attrezzatura
- ❖ Calzature idonee per la corsa in montagna
- ❖ Bastoncini (facoltativi)

Art 4.1 Ogni partecipante, durante le competizioni, dovrà adottare un comportamento consono per quanto concerne lo spirito trail

- ❖ Il concorrente non dovrà gettare alcun rifiuto lungo il percorso di gara pena insindacabile squalifica dalla competizione in corso e dal circuito con perdita della quota d'iscrizione.
- ❖ Il concorrente è consapevole delle difficoltà che dovrà affrontare sia fisiche che meteorologiche, per via dei percorsi in contesti di montagna

- ❖ Il concorrente è tenuto a soccorrere, il/i concorrente/i in difficoltà ed avvisare il più vicino punto di soccorso. L'omissione di questa regola è punita con la squalifica dalla competizione in corso e dal circuito con perdita della quota d'iscrizione.
- ❖ Il concorrente è consapevole che ogni gara del circuito deve essere gestita in autonomia sia alimentare che idrica, ai punti di rifornimento troverà solo acqua, o in alternativa bevande isotoniche a discrezione della singola gara si potranno trovare anche integratori alimentari (quindi seguire le indicazioni a regolamento di ogni singola prova).
- ❖ Il concorrente è consapevole che non vengono elargiti premi in denaro. A discrezione dei singoli organizzatori rimborsi spese.

Art. 5.1 La classifica viene redatta con il seguente punteggio ottenuto ogni singola prova per accedere alla premiazione finale bisognerà portare a termine almeno 4 prove a calendario:

Cat maschile

- 1° classificato pt 150
- 2° classificato pt.149
- 3° classificato pt 148
- 4° classificato pt 147

A scalare di dal 150° in poi viene assegnato un punto

Cat. Femminile

- 1° classificata pt 40
- 2° classificata pt.39
- 3° classificata pt 38
- 4° classificata pt 37

A scalare dal 40° in poi un punto

PUNTI BONUS: verranno attribuiti 125 punti bonus agli atleti che parteciperanno alle seguenti gare:

- Trail dei Tre Comuni da 76 km
- Gran Trail del Rensen da 70 Km

Alla fine di ogni singola prova verrà stilata la classifica provvisoria del Circuito.

Verranno attribuiti 100 pt. bonus per la presenza ad ogni singola prova

ART 6.1 PREMIAZIONI

Verranno premiate le prime 5 donne e i primi 5 uomini assoluti, per tutti i partecipanti che avranno portato a termine almeno 4 prove, verrà consegnata una maglietta tecnica con i logo del circuito. La cerimonia di chiusura si terrà presso il Parco Storico di Villa Serra di Comago S. Olcese Genova in data da definire.

PER GLI ORGANIZZATORI

Art. 1.2 Tutti gli organizzatori si dovranno uniformare al seguente regolamento per poter dare delle linee guida a tutti i concorrenti che interverranno.

Art. 2.2 Gli organizzatori ad ogni singola gara dovranno stilare un regolamento che sia conforme alle linee guide del circuito segnalando le difficoltà che i concorrenti dovranno affrontare e la relativa altimetria.

Art. 3.2 Ogni singola gara dovrà avere meno del 10% di asfalto non esistono regole assolute per il dislivello l'importante che la competizione si svolga prevalentemente in contesti naturali.

Art 4.2 Ad ogni manifestazione non dovranno essere elargiti premi in denaro per rimanere in linea per l'etica del trail.

Art 5.2 Ogni organizzazione dovrà predisporre ai ristori solo rifornimenti idrici con acqua o in alternativa integratori salini , con taniche o bottiglie, (a discrezione integratori alimentari, eliminando completamente i bicchieri di plastica per ridurre al massimo l'impatto ambientale

Art 6.2 Lungo il percorso dovranno essere predisposti punti di controllo per garantire la massima sicurezza ad ogni concorrente.

Il Comitato organizzatore

Genova 26 marzo 2009