



REGOLAMENTO BOLCA TRAIL RUN 2023 17 KM d+1000 – 31KM d+1800



ORGANIZZAZIONE

G.S.D. VALDALPONE TRAIL TEAM – VIA DANTE 41 – 37032 – MONTEFORTE D'ALPONE – VERONA

RESPONSABILE: GIOVANNI PRESSI 349-0854525

Gara omologata UISP con cronometraggio ENDU.

DATA E ORARI

Domenica 18 Giugno 2023

Ore 6.00	Ritrovo presso il museo dei fossili di Bolca, colazione e distribuzione pettorali
Ore 7.00	Partenza in linea dallo stesso luogo del percorso dei 31km
Ore 8.00	Partenza in linea dallo stesso luogo del percorso dei 17km
Ore 11.00	Inizio pasta party nella zona d'arrivo situata nel paese di Bolca
Ore 12.00	Premiazioni percorso dei 17km
Ore 13.00	Premiazioni percorso dei 31km
Ore 12.30	Chiusura arrivi 17km
Ore 14.00	Chiusura arrivi 31km

CANCELLI ORARI (solo per la 31km)

Ore 10.00	Cancello al km 12,3 (Deviazione per il corto)
Ore 12.00	Cancello al km 21 (Campofontana)

ISCRIZIONI

Per il percorso dei 17km la quota di iscrizione è di **€ 22,00** fino al 30 Aprile, **€ 30,00** dal 1 Maggio al 14 Giugno. Per il percorso dei 31km la quota di iscrizione è di **€ 32,00** fino al 30 Aprile, **€ 40,00** dal 1 Maggio al 14 Giugno. Le iscrizioni chiuderanno alla quota prevista di 500 atleti. Obbligatorio il certificato medico valido almeno fino al 18 Giugno.

PERCORSO

La manifestazione si svolge su un percorso montano, prevalentemente sterrato, attraverso le Prealpi veronesi e vicentine. Il tracciato impegnativo richiede particolare attenzione e il rispetto dell'ambiente dato che si percorreranno sentieri, boschi, pinete e luoghi suggestivi e caratteristici dei monti Lessini; l'organizzazione raccomanda pertanto un'adeguata preparazione fisica ed un adeguato abbigliamento tecnico in base alle condizioni meteorologiche.

Il dislivello positivo è di 1000mt per il percorso dei 17km e di 1800mt per il percorso dei 31km. La corsa partirà di fronte al museo dei fossili di Bolca.

Nel percorso dei 17km sono previsti 2 ristori:

- Km 6, (Bivio Bauci), completo di bevande e alimenti
- Km 14, (Roncari), completo di bevande e alimenti

Nel percorso dei 31km sono previsti 4 ristori:

- Km 6, (Bivio Bauci), completo di bevande e alimenti
- Km 13, (Menaspà), completo di bevande e alimenti
- Km 21, (Campofontana), completo di bevande e alimenti
- Km 28, (Roncari), completo di bevande e alimenti

ALTRE REGOLE

L'organizzazione riterrà conclusa la manifestazione sportiva allo scadere del tempo massimo e/o all'arrivo del personale che ha il compito di chiudere il percorso (carro scopa). Tutti i partecipanti che dovessero risultare sui percorsi dopo la chiusura della manifestazione dovranno ritenersi squalificati dalla manifestazione stessa, esonerando gli organizzatori da qualsiasi responsabilità civili e/o penale che il concorrente squalificato potrebbe causare a se stesso e/o a terzi.

Per tutti i concorrenti è **obbligatorio** aver con se il cellulare, con il quale, se necessario, sarà possibile contattare il soccorso dell'organizzazione, mediante il numero stampato sul pettorale.

Considerato che la gara/manifestazione si svolgerà su percorsi sterrati e lontani da collegamenti stradali, il partecipante è consapevole che un eventuale intervento per infortunio o malore che dovesse incorrere durante la gara, non potrà essere tempestivo, pertanto solleva gli organizzatori da qualsiasi responsabilità civile o penale; si garantisce comunque che sarà fatto tutto il necessario per poter intervenire, compatibilmente con le difficoltà della zona.

Materiale obbligatorio

Per la partecipazione è fondamentale fornirsi del seguente materiale obbligatorio che verrà controllato alla partenza:

- Bicchiere
- Cellulare (carico)
- Telo Termico (in caso di condizioni meteo avverse)
- Scarpe da trail
- Giacca antivento, solo nel caso in cui il meteo non dovesse essere favorevole per la giornata di gara
- Almeno una borraccia contenente 0.5 lt di acqua o Sali
- Fischietto di emergenza

Materiale facoltativo

- Bastoncini da tenere sempre al seguito

- Cappellino, cuffia o bandana
- Traccia GPX del percorso (scaricabile dal sito della manifestazione)
- Indumenti caldi di ricambio indispensabili in caso di brutte condizioni meteo od in caso di fermate per infortunio
- Guanti
- Riserva alimentare: spesso indicata come quantità di barrette e gel (IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI).

Penalità e squalifiche

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

- mancato passaggio da un punto di controllo
- partenza da un posto di controllo dopo la barriera oraria
- taglio del percorso di gara
- uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare lungo il percorso
- 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 sanitario sul percorso
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio
- per la mancanza anche di un solo punto del materiale obbligatorio
- scambio pettorale
- sprovvisti del materiale obbligatorio durante un controllo.

Inoltre, il concorrente che desidera utilizzare i bastoncini deve tenerli con sé per tutta la durata della corsa.

Importante!

In caso di condizioni metereologiche avverse, l'organizzazione potrà modificare il percorso, accorciarlo o, in casi eccezionali, sospendere la gara al fine di salvaguardare l'incolumità degli atleti. In ogni caso si cercherà di garantire un percorso alternativo a meno di condizioni proibitive.

RICONOSCIMENTI

Percorso 17km:

Premi in natura ai primi 20 uomini e 10 donne.

Percorso 31km:

Premi in natura ai primi 20 uomini e 10 donne.

CONSEGNA BORSE

Alla partenza presso il museo dei fossili di Bolca si potranno consegnare le borse per il cambio indumenti. Sempre nella stessa zona sarà possibile usufruire di docce e di servizi igienici.

AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente; chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara. La Bolca Trail run aderisce alla campagna promossa da spirito Trail "*Io non getto i miei rifiuti*"

PERNOTTAMENTO

Possibilità di pernottare a prezzi agevolati presso gli alberghi della zona: Ristorante Hotel Adele e Baita Cerato.

Nella serata di sabato, alle ore 20, è previsto un pasta-party gratuito per tutti i concorrenti offerto dalla Pro Loco di Bolca.

Gruppo Sportivo Dilettantistico VALDALPONE DE MEGNI

Via Dante Alighieri, 41 37032 MONTEFORTE D'ALPONE - VR

Tel.-Fax 045 9586408 info@montefortiana.org

www.montefortiana.org