



REGOLAMENTO

1. ORGANIZZAZIONE E INFORMAZIONI

L'Associazione Sportiva Terzo Tempo Trail ASD organizza nel giorno Sabato 04 Maggio 2024 a Marradi (FI), la "seconda" edizione del "Trail del Galestro" gara trail di corsa in montagna in semi autosufficienza idrica ed alimentare con percorso in ambiente appenninico.

Il "Trail del Galestro" avrà luogo su 2 distanze con partenza presso "Urban Center" viale della Repubblica – Marradi (FI):

- 20 km di distanza e dislivello positivo di 1000 metri con partenza alle 14:30
- 32 km di distanza e dislivello positivo di 1550 metri con partenza alle 13:00

Distanze e dislivelli sono stati rilevati attraverso l'utilizzo di mappe del territorio e con l'ausilio di apparecchiature GPS, quindi potrebbero esserci discrepanze con rilevamenti eseguiti con altre apparecchiature dovute, ad esempio, a differenze di taratura.

2. REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

La gara è aperta a tutti gli atleti, uomini e donne, nati nell'anno 2005 o precedenti ovvero atleti di età minima di 18 anni, compiuti o da compiere entro l'anno 2024.

Per la partecipazione alla gara viene richiesta esperienza e conoscenza dell'ambiente montano in generale, in particolare dell'ambiente appenninico, capacità di orientamento, capacità di seguire un sentiero e di affrontare imprevisti tipici dell'ambiente naturale (come un temporale, riduzione di visibilità, ecc.), ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da +10 a +35 gradi. È raccomandabile aver partecipato, in tempi recenti, ad altre gare in montagna con caratteristiche simili alla distanza prescelta.

Il "Trail del Galestro" si svolgerà in conformità al presente Regolamento, al Regolamento ASI ed alle eventuali modifiche e/o direttive adottate dall'organizzazione, anche all'ultimo minuto. Eventuali avvisi saranno resi disponibili sul sito internet ed attraverso i canali "Social" dell'evento. Presentandosi alla partenza l'atleta conferma di essere in condizioni fisiche e psichiche tali da poter affrontare la gara; di essersi documentato ed essere conscio dei rischi e delle difficoltà che il percorso comporta; di aver preso atto della lunghezza del percorso; di non essere a conoscenza di alcuna condizione medica pregressa, o di lesioni che possano porlo a rischio nel corso dell'evento; di aver comunicato al medico di gara qualsiasi informazione sanitaria e/o patologia che potrebbero aumentare i rischi durante l'evento.

Non sono ammessi atleti accompagnati da animali.

3. ISCRIZIONE

Possono iscriversi gli atleti in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica Atletica Leggera (**non saranno accettati certificati recanti diverse indicazioni**) valido alla data della gara ovvero almeno fino al giorno 3 Maggio 2024 compreso e aventi una tessera agonistica valida e



relativa assicurazione.

Non saranno accettate iscrizioni di atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti.

Le iscrizioni si potranno fare sul sito <https://www.endu.net/>:

- Gara 20 km: 20€ fino al 29/04/2024; sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara dalle 10:30 alle 14:00 alla cifra di 25€;
- Gara 32 km: 30€ fino al 29/04/2024; sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara dalle 10:30 alle 12:30 alla cifra di 35€;

al raggiungimento del numero massimo di partecipanti, pari a 200 atleti le iscrizioni verranno inderogabilmente chiuse a prescindere dal calendario sopraindicato.

Eventuali modifiche sul numero totale degli atleti, potranno essere apportate dall'organizzazione a propria discrezione o in funzione di norme più restrittive vigenti all'adata di svolgimento dell'evento. Al raggiungimento del numero massimo di atleti, l'organizzazione si riserva la possibilità di aprire una lista di attesa: le modalità di accesso a tale lista saranno comunicate attraverso i canali social dell'evento.

Le iscrizioni potranno essere effettuate esclusivamente in modalità on-line seguendo le istruzioni che verranno pubblicate sul sito internet dell'evento e su tutti i canali social dell'organizzazione.

L'iscrizione volontaria alla gara comporta, da parte degli atleti, l'accettazione senza riserve del presente Regolamento in tutte le sue parti.

4. QUOTE DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni si potranno fare sul sito <https://www.endu.net/>:

- Gara 20 km: 20€ fino al 29/04/2024; sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara dalle 10:30 alle 14:00 alla cifra di 25€;
- Gara 32 km: 30€ fino al 29/04/2024; sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara dalle 10:30 alle 12:30 alla cifra di 35€;

La gara di 32 km partirà con un minimo di 30 iscritti. Nel caso non si raggiunga tale quota verrà comunicato e verrà dato un rimborso totale oppure rimborsata parzialmente per poi partecipare alla 20km.

al raggiungimento del numero massimo di partecipanti, pari a 200 atleti le iscrizioni verranno inderogabilmente chiuse a prescindere dal calendario sopraindicato.



Nella quota di iscrizione sono compresi:

- pettorale di gara
- chip (da restituire all'arrivo)
- assistenza e ristori lungo il percorso
- pacco gara
- buono pasto per il dopo gara
- premio finisher

Sarà cura di ogni atleta riconsegnare all'arrivo, o in seguito ad eventuale ritiro, il chip (penale di 15€ in caso di non restituzione del CHIP)

5. TRASFERIMENTO ISCRIZIONE, TRASFERIMENTO PETTORALE

Non sono previsti, in nessun caso, trasferimenti di iscrizione da un'atleta ad un altro.

6. RITIRO PETTORALE

Le operazioni di ritiro del pettorale avverranno presso "punto ritiro pettorali" zona Urban Center (viale della Repubblica) a Marradi (FI) il giorno 4 maggio 2024.

Eventuali ulteriori informazioni per il ritiro dei pettorali saranno rese disponibili sui canali Social in prossimità dell'evento, in linea con le disposizioni sanitarie vigenti al momento.

Il ritiro del pettorale e del pacco gara per conto di altri atleti NON sarà consentito.

Gli iscritti che non parteciperanno alla gara potranno far ritirare il proprio pacco gara da altri atleti muniti di delega e con copia del documento di identità del delegante e del delegato. Non saranno spediti i pacchi gara non ritirati.

7. MATERIALE OBBLIGATORIO

Con l'iscrizione alla gara, ogni atleta si impegna a portare con sé per tutta la durata della corsa il materiale obbligatorio di seguito elencato che verrà controllato a campione prima della partenza.

Lista:

- Sacca idrica, borracce con minimo 1 l d'acqua
- Ecotazza o bicchiere personale
- Scarpe da Trail (A5)
- Fischietto
- Telo survival
- Telefono cellulare con memorizzati i numeri dell'organizzazione
- Riserva alimentare in quantità adeguata
- Chip e pettorale (numero ben visibile in ogni condizione portato nella parte frontale dell'atleta)

Consigliato: Giacca impermeabile con cappuccio (minimo 10000 Schmerber)

È consentito l'uso dei bastoncini che, se utilizzati, andranno portati con sé per tutta la durata della gara.



Saranno disposti punti di controllo del materiale obbligatorio lungo tutto il percorso durante lo svolgimento della gara.

Nota *: la necessità e la consistenza dell'eventuale kit sanitario, saranno confermati prima della gara in funzione delle disposizioni sanitarie vigenti al momento.

8. ORARI DI PARTENZA

La partenza è prevista a Marradi (FI) presso "Urban Center" viale della Repubblica:

- 20k alle 14:30
- 32k alle 13:00

Prima della partenza ogni atleta dovrà passare sotto l'arco della partenza registrando così la propria presenza. Lungo il percorso saranno dislocati punti di controllo.

9. BRIEFING

Tutti gli atleti dovranno presentarsi in zona partenza, 15 minuti prima dell'orario di partenza previsto per la propria gara.

Prima della partenza, verrà effettuato il briefing ed il controllo a campione del materiale obbligatorio.

10. PERCORSO

I percorsi saranno segnalati con bandierine e frecce. I chilometri non saranno segnati. Sui canali di comunicazione saranno pubblicati: mappa, altimetria con punti di ristoro e traccia GPS.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara e nel caso in cui per 300 metri non vedano alcun segnale dovranno tornare indietro fino a rientrare sul percorso nel punto in cui lo hanno abbandonato.

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

Si consiglia fortemente l'utilizzo un dispositivo GPS e di seguire le tracce di gara messe a disposizione degli atleti dall'organizzazione.

Nessuna copia della carta del percorso, del road book o della traccia sarà consegnata con i pettorali agli atleti.

11. TEMPO MASSIMO:

Il tempo massimo:

- 20km è 5 ore
- 32km è 7 ore

12. RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica. Sono previsti ristori con cibi solidi e liquidi.

L'assistenza agli atleti da parte dei familiari o dei team non è prevista.



13. SPOGLIATOI e DOCCE

Per tutti gli atleti iscritti, sarà possibile usufruire di spogliatoi e docce.

14. SQUALIFICHE E PENALITA'

È prevista la squalifica, 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
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio
- mancanza di parti del materiale obbligatorio
- abbandono di componenti del materiale obbligatorio sul percorso
- comportamento non adeguato nel rispetto delle linee guida sanitarie
- assistenza da parte di persone terze (accompagnatori, familiari, ecc.)

15. MODIFICHE DEL PERCORSO E/O DELLE BARRIERE ORARIE

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e dei ristori, anche senza preavviso. In caso di cattive condizioni metereologiche, o per ragioni di sicurezza, si riserva il diritto di sospendere, interrompere o modificare il tracciato della gara in corso o modificare le barriere orarie, in collaborazione con i giudici della gara. Ogni decisione presa dall'organizzazione e dalla giuria della corsa è insindacabile.

16. ANNULLAMENTO GARA

In caso di interruzione, sospensione o annullamento della gara a causa di condizioni metereologiche avverse tali da mettere a rischio la sicurezza degli atleti nessun rimborso sarà dovuto.

Nell'ipotesi che la gara debba essere annullata per motivi di ordine pubblico e/o sanitario o per imposizione delle autorità, la quota pagata verrà automaticamente trasferita alla medesima distanza nell'edizione 2025 del Trail del Galestro.

17. SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e giudici in costante contatto con la base. Saranno istituiti dei punti di controllo dove verranno monitorati i passaggi degli atleti. Inoltre, sarà attivo il servizio scopa. Il concorrente ha l'obbligo di comunicare, in caso di problemi, il proprio ritiro ai punti di controllo, o ai giudici di gara.

Dai punti di ritiro, sarà disponibile un servizio navetta per accompagnare gli atleti ritirati in zona arrivo.

La copertura telefonica non è garantita su tutta la zona.

18. AMBIENTE

La corsa si svolge in ambienti naturali ed ecosistemi protetti. I concorrenti dovranno adottare un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando 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. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro non saranno forniti bicchieri di plastica, quindi ogni concorrente dovrà portare con sé una eco-tazza o un bicchiere da riempire ai ristori.

19. PREMI

Non sono previsti premi in denaro. A ciascun concorrente che avrà completato la corsa entro il tempo massimo sarà consegnato il premio "finisher".

Saranno premiati i primi 3 assoluti.

- Primi 3 uomini "under 50"
- Prime 3 donne "under 50"
- Primi 3 uomini "over 50"
- Prime 3 donne "over 50"
- Il gruppo più numeroso.

20. RECLAMI

Eventuali reclami, accompagnati da una cauzione di euro 100,00, dovranno essere presentati entro 30 minuti dal termine della gara in forma scritta e saranno valutati dall'organizzazione; in caso di accoglimento la cauzione verrà restituita.

21. 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 al "Trail del Galestro".

22. DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

L'iscrizione al "Trail del Galestro" e la conseguente partecipazione alla corsa comportano l'accettazione del presente Regolamento e delle modifiche eventualmente apportate.

L'iscrizione del partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile sia penale, per danni a persone e/o cose da lei/lui causati o a lei/lui derivati.

INFO LINE:

cellulare e whatsapp: +39 335 7769715

mail: traildelgalestro@gmail.com
