

REGOLAMENTO



1. NOME E LUOGO DELLA MANIFESTAZIONE

“Gran Trail Rensen” – Arenzano (GE)

Manifestazione sportiva di corsa in ambiente naturale, di carattere montano, con varie distanze – Parco Beigua – sabato 10 maggio 2020.

2. ORGANIZZAZIONE: A. S. D. senza finalità di lucro Rensen Sport Team.

PATROCINIO: Regione Liguria, Comune di Arenzano, Parco Naturale Regionale del Beigua (UNESCO Global Geopark)

DIREZIONE TECNICA: Rensen Sport Team

IN COLLABORAZIONE CON: Comune di Arenzano - Gruppi di volontariato di Arenzano e Cogoleto

3. PERCORSI DI GARA

Quattro percorsi di corsa ad anello in una sola tappa a velocità libera, ma adeguata alle proprie capacità fisiche, con tempo limitato e in regime di semi autosufficienza idrica e alimentare.

Il fondo dei percorsi di gara ha per tutti le stesse caratteristiche, è impegnativo e si snoda lungo i sentieri che collegano la costa alla disliviale appenninica, la cosiddetta Alta Via dei Monti Liguri, contrassegnata dal simbolo



- **GTR70 COMPETITIVO:** di circa 70 km con un dislivello positivo di circa 4650 m., da percorrere entro 17 h dalla partenza. Cancelli orari in località S. Anna di Lerca (km 18) dopo 4h 30' dalla partenza, Località Faie (km 32) dopo 8h dalla partenza, Pian Ferretto (km 46) dopo 11h 30' dalla partenza e a Ca de Gava (52 km) dopo 13h dalla partenza;
- **GTR47 COMPETITIVO:** di circa 47 km con un dislivello positivo di circa 3.330 m., da percorrere entro 12 h dalla partenza. Cancelli orari in località S. Anna di Lerca (km 18) dopo 4h 30', Pian Ferretto (25 km) dopo 6h 15' a Ca de Gava (km 31) dopo 7h 45' dalla partenza;
- **GTR23 COMPETITIVO:** di 23 km con un dislivello positivo di circa 1.590 m., da percorrere entro 7 h dalla partenza;
- **GTR10 COMPETITIVO:** di 10 km con un dislivello positivo di circa 600 m., da percorrere entro 3h dalla partenza;
- **GTR10 NON COMPETITIVO:** di 10 km con un dislivello positivo di circa 600 m, da percorrere entro 5h dalla partenza;

I vari tracciati di gara saranno scaricabili dalle apposite sezioni dal sito ufficiale dell'organizzazione (www.grantrailrensen.it) e/o forniti come materiale informativo dall'organizzazione.

4. CLASSIFICHE E MONTEPREMI

NON È PREVISTO ALCUN PREMIO IN DENARO, tutti i premi sono in natura e/o materiale tecnico gentilmente offerto dai vari sponsor della manifestazione.

L'iscrizione a ogni competizione prevede un pacco gara con gadget a seconda delle disponibilità delle aziende sponsorizzatrici.

Verranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne in classifica generale per ogni tipologia di gara competitiva. Il primo uomo e la prima donna, esclusi gli assoluti, saranno premiati per le seguenti categorie:

- A. dai 18 ai 29 anni (1991-2002)
- B. dai 30 ai 39 anni (1981-1990)
- C. dai 40 ai 49 anni (1971-1980)
- D. dai 50 ai 59 anni (1961-1970)
- E. dai 60 ai 69 anni (1951-1960)
- F. dai 70 in su (1950 e precedenti)

5. CATEGORIE AMMESSE

Sono ammessi a partecipare a entrambe le prove, uomini e donne, che abbiano compiuto i 18 anni in possesso di certificazione medico-sportiva, per attività agonistica in atletica leggera, trail-running o triathlon, in corso di validità. La copia dovrà essere presentata all'atto dell'iscrizione con la contestuale sottoscrizione della liberatoria che attesta l'accettazione del presente regolamento di gara. La mancanza di questa documentazione prevede l'annullamento dell'iscrizione senza alcun diritto di rimborso della quota versata. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

N.B. Per gli atleti stranieri verrà accettata la documentazione medica per la pratica agonistica conforme alla normativa della nazione di origine, purché accompagnata dalla certificazione di prova di elettrocardiogramma sotto sforzo.

6. CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Regola principale della manifestazione è quella di una corsa individuale in montagna in stato di semi autosufficienza. L'organizzazione predispone lungo il tracciato delle gare alcuni punti di rifornimento approvvigionati con bevande e cibo (**ristoro alimentare**) o solo bevande (**ristoro idrico**) riservandosi la possibilità di aumentarli o ridurli.

Obbligo di ogni concorrente munirsi alla partenza da ogni posto di ristoro di una quantità d'acqua e di alimenti sufficienti a garantirgli l'arrivo al posto di ristoro successivo.

La semi autosufficienza dell'atleta presuppone che lo stesso affronti la prova prescelta fornito di scorta idrica ed alimentare sufficiente per completarla, tenuto conto delle proprie esigenze, del grado di allenamento e delle condizioni meteorologiche, facendo così affidamento sui ristori creati dall'organizzazione al solo scopo di integrare le suddette scorte.

Durante la corsa è proibito farsi accompagnare e/o assistere da persone diverse da quelle regolarmente iscritte. L'assistenza personale è solamente ammessa nei punti di ristoro ufficiali della manifestazione.

Questo tipo di corsa si svolge in condizioni talvolta molto difficili con passaggi in quota (sino ad un massimo di 1300 m s.l.m. circa) dove si possono trovare svariate situazioni climatiche (notte, vento, freddo, pioggia, sentieri sdrucciolevoli). Una forte capacità dell'autogestione personale, supportata da un accurato allenamento e adeguato abbigliamento tecnico sono gli elementi principali per la propria riuscita della corsa.

È vivamente consigliato aver già partecipato a corse trail con queste caratteristiche.

Nei punti di ristoro non saranno disponibili i bicchieri in plastica, per ridurre al minimo l'impatto ambientale, per bere i corridori dovranno munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Si considera tale anche la borraccia personale.

7. ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA

Si precisa che la quota di iscrizione è versata all'Organizzazione a titolo di contributo per i servizi erogati.

In caso di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore fino a 30 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 100% della quota di iscrizione pagata.

In caso di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e non può recuperare.

In caso di annullamento o interruzione della manifestazione per motivi atmosferici o per qualsiasi altra ragione di sicurezza nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

In caso di avverse condizioni metereologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova di modificare il percorso, senza nulla dovere ai partecipanti.

Con l'iscrizione e il relativo versamento della quota, il partecipante accetta, senza riserva alcuna, il presente regolamento e l'etica della corsa, controfirmando la "**liberatoria**" si impegna a rispettarne ogni punto.

Ogni partecipante dovrà aver cura di non gettare rifiuti lungo tutto il percorso, appositi raccoglitori si possono trovare nelle zone di ristoro. I partecipanti colti a gettare rifiuti lungo il percorso saranno squalificati. È fatto obbligo a tutti di mantenere il sentiero segnalato e non "tagliare" il percorso.

8. QUOTE DI ISCRIZIONE

Lunghezza	Altitudine	Tempo massimo	Dal 10/12/2019 al 06/01/2020	Dal 07/01/2020 al 12/04/2020	Dal 13/04/2020 al 07/05/2020	Numero massimo di iscritti
GTR 70 km	D+ 4650 m	17 h	€ 40,00	€ 50,00	€ 60,00	150
GTR 47 km	D+ 3330 m	12 h	€ 30,00	€ 40,00	€ 50,00	150
GTR 23 km	D+ 1590 m	7 h	€ 20,00	€ 30,00	€ 35,00	200
GTR 10 km	D+ 600 m	3 h	€ 10,00	€ 10,00	€ 15,00	100

Iscrizioni sul sito

<http://www.wedosport.net>

Termine iscrizioni 07 maggio 2020

L'iscrizione alla gara GTR 10 non competitiva è possibile in loco il giorno della gara.

Non è consentito: il posticipo della quota di iscrizione all'anno successivo, il passaggio ad un'altra gara, lo scambio o la cessione del pettorale.

9. MATERIALE TECNICO OBBLIGATORIO (per GTR70, GTR47 e GTR23)

Rigorosamente controllato al ritiro del pettorale con possibili verifiche durante tutto il percorso:

- 1) riserva d'acqua in appositi recipienti;
- 2) lampada frontale funzionante;
- 3) telo termico di sopravvivenza;
- 4) fischiello;
- 5) riserva alimentare;
- 6) giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna;
- 7) cappello o bandana;
- 8) telefono cellulare con "invio del proprio numero" per eventuali ricontatti;
- 9) bicchiere personale di 15 cl minimo – nessun bicchiere sarà disponibile ai ristori.

Inoltre si raccomanda: l'uso di scarpe tecniche idonee, bastoncini da trail, indumenti di ricambio e cerotti. Per i percorsi GTR70 e GTR47 si raccomandano le pile di ricambio per la lampada frontale.

N.B. Il materiale tecnico deve essere obbligatoriamente portato e mostrato al momento del ritiro del pettorale. Il pettorale di gara non sarà consegnato a chi non mostrerà agli addetti tutto il materiale obbligatorio.

10. CONSEGNA PETTORALI

Ogni pettorale è munito di chip per il cronometraggio ed il controllo di alcuni passaggi lungo il percorso, prima dello start ogni corridore dovrà procedere con la punzonatura posta all'ingresso della zona chiusa di partenza.

Per il ritiro degli stessi è obbligatorio presentarsi muniti di un documento di riconoscimento e del materiale di gara obbligatorio.

È concesso il ritiro di pettorali di altri concorrenti se muniti di regolare delega scritta con fotocopia della carta d'identità del delegante, il giorno della partenza della gara il delegante dovrà presentarsi al direttore di gara, prima della partenza, per il controllo del materiale obbligatorio.

Per tutte le competizioni l'apertura del Rensen Point seguirà il seguente orario: sabato 09 maggio dalle ore 15.00 alle 22.00; domenica 10 maggio dalle 3.30 sino all'inizio delle gare.

Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore, tronco o gambe, ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa in quanto lasciassare della manifestazione.

NB: Ogni pettorale riporta un numero telefonico uguale per tutti **348 7972888** che corrisponde al centro servizi "Rensen" attivato per tutta la durata della gara. Tutti i partecipanti in caso di necessità possono chiamare per attivare eventuali aiuti o soccorsi medico sanitari il centro servizi "Rensen".

NON FAR USO DEL NUMERO PER COSE INUTILI, IN QUANTO È UN NUMERO DI EMERGENZA!

I partecipanti nel rispetto dell'organizzazione sono pregati di avvisare del proprio ritiro ai punti di controllo, o tramite telefono il centro servizi "Rensen". Il pettorale è il lasciassare necessario per accedere al servizio medico, alle docce e alla custodia sacche.

11. SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA

Il trail, per sua natura, presenta dei rischi dovuti alla difficoltà dell'ambiente montano, del percorso, a possibili repentini cambiamenti meteorologici e all'orientamento in montagna.

Durante tutta la gara e lungo il percorso sono presenti controlli per la spunta dei partecipanti transitati e alcune postazioni di soccorso con personale tecnico, medico, sanitario.

Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.

I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo.

In caso di abbandono fuori dal punto di controllo, nel momento dell'incontro con i responsabili della chiusura questi annulleranno il pettorale e il partecipante non sarà più sotto il controllo dell'organizzazione.

In caso di sospensione della corsa o di ritiro dei partecipanti, l'organizzazione assicura il rientro presso la sede di partenza tramite un servizio navetta.

Nel caso in cui si rendesse necessario l'attivazione del 118, tale soccorso subentrerà nella direzione operazioni con i mezzi appropriati, compreso l'eventuale uso di elicottero.

Eventuali spese derivanti per l'intervento, durante o dopo, di strutture esterne a quelle dell'organizzazione non potranno essere imputate all'organizzazione e saranno a carico della persona soccorsa.

È consigliato ai partecipanti il possesso di un'assicurazione individuale valida che copra le spese di ricerca e soccorso in Italia.

12. CONTROLLI E RIFORNIMENTI

Il programma relativo al percorso di gara (info gara) è disponibile all'indirizzo web www.trailarenzano.it, che si intende accettato nella sua totalità, in quanto parte integrante del presente regolamento. Comprende, inoltre, le informazioni pratiche come gli orari limiti dei passaggi, i punti di rifornimento, i posti di soccorso, ed i luoghi di accesso per gli accompagnatori, al fine di garantire la migliore riuscita della manifestazione.

Tutti i concorrenti non trovati in possesso, nel momento di un controllo sul percorso, della totalità del proprio materiale obbligatorio saranno immediatamente squalificati, senza alcuna possibilità di appello su questa sanzione.

Posti di controllo "volanti", non comunicati dall'organizzazione, saranno posizionati lungo il percorso per la verifica del corretto rispetto delle regole.

13. TEMPISTICHE GARA

Le partenze delle prove:

GTR70 – ore 04.00 del 10 giugno 2020

GTR47 – ore 7.00 del 10 giugno 2020

GTR23 – ore 9.00 del 10 giugno 2019

GTR10 – ore 9.30 del 10 giugno 2019

Il tempo massimo delle prove:

- GTR70: tempo massimo 17 ore - con cancelli orari in località S. Anna di Lerca (km 18) dopo 4h 30' dalla partenza, Località Faie (km 32) dopo 8h dalla partenza, Pian Ferretto (km 46) dopo 11h 30' dalla partenza e a Ca de Gava (52 km) dopo 13h dalla partenza – i cancelli possono essere modificati e comunicati durante il briefing

- GTR47: tempo massimo 12 ore - con cancelli orari in località S. Anna di Lerca (km 18) dopo 4h 30', Pian Ferretto (25 km) dopo 6h 15' a Ca de Gava (km 31) dopo 7h 45' dalla partenza – i cancelli possono essere modificati e comunicati durante il briefing

- GTR23: tempo massimo 7 ore - i cancelli possono essere modificati e comunicati durante il briefing

- GTR10: tempo massimo 3 ore - i cancelli possono essere modificati e comunicati durante il briefing

Barriere stop-and-go, successivamente comunicate tramite "info-gara", sono poste lungo il percorso per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti. Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata (qualunque sia l'ora di arrivo al posto di controllo).

Tutti i concorrenti messi fuori corsa che vogliano proseguire il percorso, dopo aver restituito il pettorale, continueranno a loro rischio e pericolo e sotto la propria diretta responsabilità ed in autonomia completa.

14. PENALITA' – SQUALIFICHE

La giuria su informazioni raccolte, a secondo la gravità dell'atto, del comportamento del partecipante, e in caso di non rispetto del regolamento può procedere alla squalifica dello stesso.

La giuria, in particolar modo, può procedere alla squalifica di un partecipante in caso di:

- pettorale portato in modo non conforme alle indicazioni;
- mancato rispetto dei tracciati, inteso come taglio significativo del percorso e il mancato rispetto dei limiti orari;
- mancato transito ad un posto di controllo;
- utilizzo di mezzi di trasporto;
- doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping;
- mancata soccorso verso altri partecipanti in difficoltà;
- uso di assistenza personale al di fuori dei posti autorizzati;
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso;
- non rispetto della natura;
- comportamento non idoneo verso i membri dell'organizzazione;
- rifiuto di sottoporsi a visita medica in qualunque momento della gara;

15. CONTROLLO ANTI-DOPING

Tutti i concorrenti, per tutta la durata della manifestazione, possono essere sottoposti a un controllo anti-doping. L'eventuale rifiuto al controllo ne comporta la squalifica immediata dalla corsa. Il risultato positivo al controllo sarà segnalato alla federazione di appartenenza del concorrente.

16. RECLAMI e DIRITTI ALL'IMMAGINE

Sono accettati solo reclami scritti nei 60 minuti che di volta in volta seguono l'affissione dei risultati provvisori. Dovranno essere accompagnati dal versamento di € 50.00, somma restituita in caso di accettazione del reclamo. Ogni concorrente, inoltre, rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partner (anche commerciali) che, pertanto, ne potranno fare libero uso. Con l'iscrizione il concorrente autorizza l'organizzazione all'uso delle utenze telefoniche indicate e/o di posta elettronica per le segnalazioni di eventi sportivi, manifestazioni di qualsivoglia natura e comunicazioni, anche di natura commerciale relative ai propri sponsor.

17. GIURIA

È composta: dal direttore della corsa, dal coordinatore responsabile della sicurezza, dal responsabile dell'equipe medica, dai responsabili dei posti di controllo, dai responsabili del percorso. Inoltre, tutte le persone competenti designati dal presidente del comitato dell'Organizzazione possono essere sentite per deliberare. Le decisioni saranno prese in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono inappellabili.

18. MODIFICHE DEL PERCORSO 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 di ristoro, senza preavviso.

19. ANNULLAMENTO DELLA CORSA

In caso di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore fino a 1 mese prima dell'evento l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 100% della quota di iscrizione pagata.

In caso di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore fino a 10 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

Per avverse condizioni meteorologiche, previste o in atto, l'organizzazione può ritardare la partenza, sospendere o annullare la gara.

In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

20. DEROGHE

Il regolamento potrà subire alcune deroghe, anche individuali, che potranno permettere la partecipazione, nelle competizioni adeguate, a persone diversamente abili in relazione alle rispettive patologie.