



Comune di Mongrando



Comune di Netro



Comune di Graglia

SAVE
THE
DATE

7 APRILE 2019



PASTA
e BIRRA
PARTY

TRAIL DELLA DIGA

23 KM 900 m D+
iscrizione 15,00 €
partenza H. 9,30

MINI TRAIL DELLA DIGA

10 KM 200 m D+
corsa e family walk
iscrizione 8,00 €
partenza H. 10,00

RISTORI

Ritrovo h. 8
ProLoco
di S. Michele
Via Truccobello,
San Michele
Mongrando

Resp. Organizzativo: Enrico Linty - Mario Zanchetta
Per info: Mario 347.4514114 - Gianluca 334.6925846
info e regolamento completo su www.lavettarunning.it



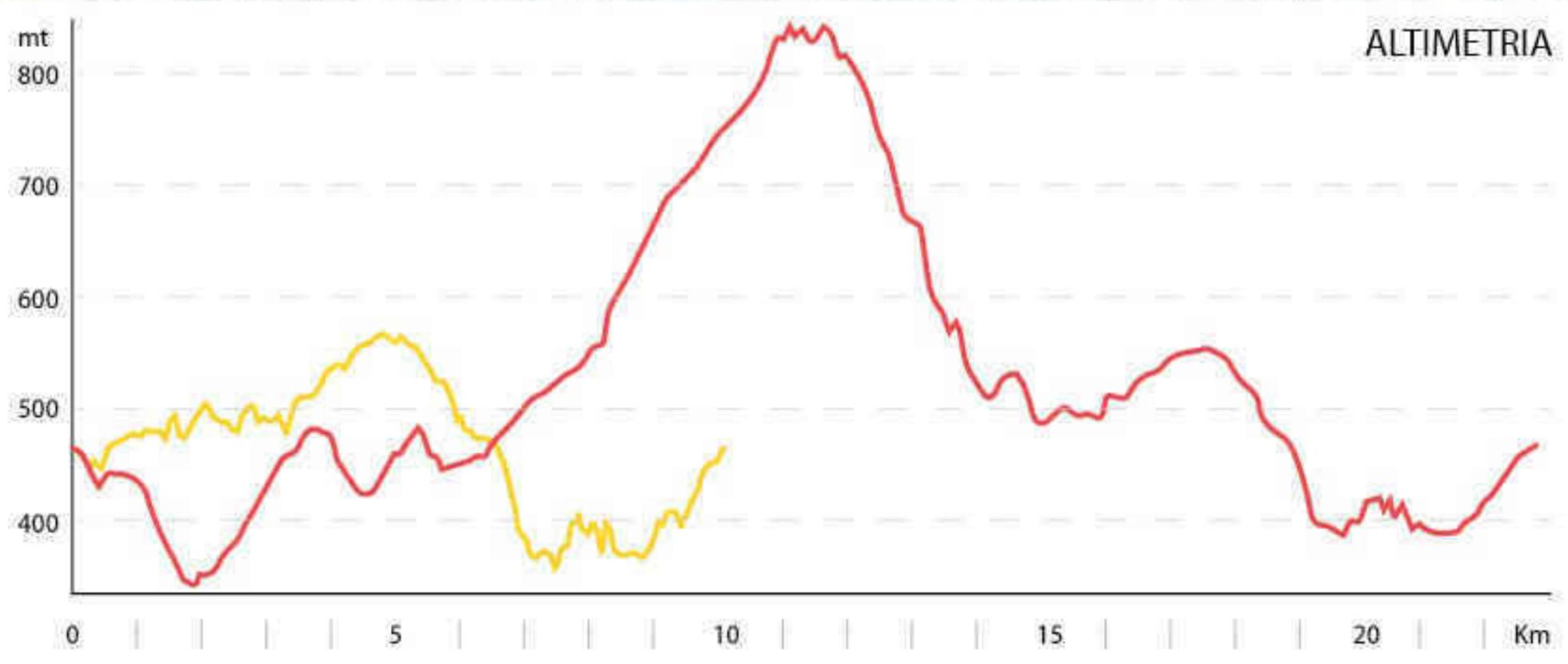


APPROVAZIONE FIDAL
BI-VC N 60 / NC 2019



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **PIEMONTE**



REGOLAMENTO TRAIL DELLA DIGA e MINITRAIL DELLA DIGA 2019

art.1- ORGANIZZAZIONE

L' ASD La Vetta Running Mongrando con il patrocinio dei Comuni attraversati e del "Consorzio di bonifica della baraggia biellese e vercellese" di Vercelli organizzano la terza edizione del TRAIL DELLA DIGA sulle distanze:

TDD 23 KM 900 metri D+

MTDD 10 Km 200 metri D+

FAMILY WALK 6 KM a passo libero

art.2-MANIFESTAZIONE e FINALITA'

Tutte le corse sono non competitive e a scopo puramente promozionale, volte quindi a valorizzare e promuovere il territorio che le ospita, compreso tra i comuni di Mongrando, Netro e Graglia costeggiando la diga dell'Ingagna.

art.3-REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

TDD 23 KM:

per la partecipazione al TRAIL è assolutamente necessario:

- Aver compiuto i 18 anni d'età (i minorenni dovranno obbligatoriamente essere accompagnati).
- Essere in possesso di regolare certificato medico sportivo per atletica leggera, in corso di validità.
- Essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla.
- Il TRAIL si svolge quasi totalmente su sentieri boschivi con alcune difficoltà legate a fondo sconnesso, possibilità di fango e dislivelli; in caso di piogge nei giorni precedenti si renderà necessario affrontare alcuni brevi guadi; è quindi indispensabile avere la sicurezza di passo sui questo genere di terreno.

Per iscriversi é obbligatorio accettare in ogni sua parte il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO che troverete alla partenza e scaricabile dal sito www.lavettarunning.it.

MTDD 10 KM e FAMILY WALK:

- Essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla.
- Il percorso si svolge quasi totalmente su sentieri boschivi con alcune difficoltà legate a fondo sconnesso, possibilità di fango e dislivelli

art.4- RITROVO e PARTENZA

Il ritrovo è previsto presso la Proloco "Amici di San Michele" in via Truccobello a Mongrando (BI) il giorno Domenica 7 Aprile 2019 dalle ore 8

TDD 23 KM partenza ore 9.30

MTDD 10Km e FAMILY WALK partenza ore 10

art.5- PERCORSI e TEMPO MASSIMO

Tutti I percorsi saranno segnalati con bandierine e frecce (maggiori informazioni saranno date durante il briefing pre-gara).

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso e nel caso non vedano per 5 minuti un segnale dovranno tornare indietro. L'allontanamento dal tracciato ufficiale avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del partecipante.

Il percorso è aperto al traffico per tanto I partecipanti sono tenuti al rispetto del codice della strada secondo le normative vigenti

Personale dell'organizzazione sarà presente lungo il percorso per assistenza.

Pur essendo la competizione non competitiva sono previsti i seguenti tempi massimi di percorrenza oltre i quali non verranno più garantite le segnalazioni sul percorso e l'assistenza dell'organizzazione:

TDD 23KM tempo massimo 4.5 ore dalla partenza

MTDD 10KM e FAMILY WALK tempo massimo 3 ore dalla partenza

Tutti i concorrenti fuori dal tempo massimo che vorranno proseguire il percorso potranno farlo sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa

È previsto un servizio "scopa" per tutte le distanze con personale che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo partecipante.

Le tracce dei percorsi saranno scaricabili all'indirizzo www.lavettarunning.it oppure richieste all'indirizzo mail: lavettarunning@gmail.com

E' vivamente consigliato prendere visione del percorso prima dell'iscrizione

art.6 - REGIME DI SEMI-AUTOSUFFICIENZA E MATERIALE OBBLIGATORIO

La gara si svolgerà in regime di semi-autosufficienza. Sono previsti 3 punti ristoro per il percorso da 23 Km e 1 punto ristoro per il percorso da 10KM . Tutti i punti ristoro saranno sia idrico che alimentare

in zona arrivo sarà allestito un ulteriore punto presso il quale saranno disponibili cibo e bevande da consumare sul posto e il pasta e birra party.

Ogni atleta dovrà portare con sé, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere autosufficiente. Per il percorso da 23 KM è obbligatorio l'utilizzo di un bicchiere personale o di altro contenitore adatto a contenere liquidi poiché, per evitare inutili sprechi, NON ci saranno bicchieri di plastica nei primi 2 ristori.

Non vi è nessun materiale obbligatorio particolare eccetto il bicchiere personale per il TDD 23 KM, tuttavia il seguente materiale è vivamente consigliato:

- Abbigliamento consono alla temperatura del giorno
- Telefono cellulare per contattare l'organizzazione in caso di infortunio o di abbandono del percorso (un numero di emergenza è stampato sul pettorale e/o verrà consegnato al momento dell'iscrizione)
- Piccola riserva idrica e alimentare

L'organizzazione si riserva previa comunicazione sul proprio sito e/o su tutti i mezzi di comunicazione adeguati di modificare la lista del materiale obbligatorio in qualsiasi momento

art.7 – QUOTA di PARTECIPAZIONE e ISCRIZIONE

Il TRAIL DELLA DIGA avrà luogo con qualsiasi condizione meteorologica, purché non vi siano pericoli per i partecipanti.

L'iscrizione avverrà direttamente il giorno della gara. Si raccomanda di presentarsi in congruo anticipo per poter garantire la partenza negli orari previsti

Le quote di partecipazione sono le seguenti:

TDD 23KM 15 euro comprensivo di buono pasta & birra party

MTDD 10 KM e FAMILY WALK 8 euro comprensivo di buono pasta & birra party

Bambini e ragazzi sotto i 12 anni GRATIS con buono pasta party

art 8 – SICUREZZA e ABBANDONI

Sarà garantito SERVIZIO MEDICO presso la zona partenza/arrivi

Per la sicurezza verrà garantita assistenza sul percorso attraverso il servizio di volontari e personale con mezzi motorizzati.

In caso di abbandono di un partecipante (per infortunio o altro) lo stesso è obbligato a recarsi al più vicino punto di assistenza e comunicarlo IMMEDIATAMENTE all'organizzazione al numero fornito sul pettorale e/o in fase di iscrizione.

art.9 -ACCETTAZIONE del REGOLAMENTO e ETICA della MANIFESTAZIONE

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla manifestazione podistica non competitiva, indica piena accettazione senza riserve del presente regolamento generale.

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 durante la manifestazione.

È obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie. Presso ogni punto di ristoro saranno presenti dei contenitori per i rifiuti che devono essere imperativamente utilizzati. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso.

È inoltre indispensabile il rispetto in ogni sua forma: rispetto di se stessi e degli altri, evitando qualsiasi tipo di scorrettezza; rispetto dei volontari che prestano servizio unicamente per piacere; rispetto della popolazione locale che accoglie la corsa; rispetto dell'organizzazione e dei suoi partner.

art.9- PRIVACY

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano gli organizzatori all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggono in occasione della partecipazione, nonché all'utilizzo e alla pubblicazione dei dati anagrafici al fine di stilare la lista dei partenti.

DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO TRAIL DELLA DIGA - Mongrando 07/04/2019

Con la firma del presente modulo il / la sottoscritto _____ nato/a _____ il _____

1 - dichiara di avere letto attentamente e compreso in ogni sua parte il regolamento della manifestazione denominata "TRAIL DELLA DIGA" che accetta integralmente e senza riserve

2 – dichiara di essere in possesso del certificato medico attestante l'idoneità alla pratica dell'attività agonistica sportiva ad elevato impegno cardiovascolare, di essere in buono stato di salute ed esonera gli organizzatori da ogni responsabilità relativa e conseguente all'accertamento di suddetta idoneità.

3 – si impegna a portare con sé, durante tutta la durata della competizione, i materiali obbligatori espressamente indicati nel regolamento della gara ed esonera l'organizzazione in caso di incidente o malore o danno qualsiasi imputabile alla mancanza di detti materiali.

4 – si impegna ad assumere un comportamento conforme ai principi di lealtà e correttezza sportiva e a non assumere comportamenti contrari alla legge e alle norme che possono mettere in pericolo la propria o l'altrui incolumità e a tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, secondo il principio "correre senza lasciare traccia"

5 – l'atleta, consapevole della responsabilità per dichiarazioni mendaci, riconosce e conferma di aver preso visione diretta del percorso di gara e di averlo - nel pieno delle proprie facoltà - ritenuto pienamente confacente al proprio livello tecnico; ben consapevole che il suddetto percorso presenta tratti che possono essere impegnativi e difficoltosi (tipo E secondo definizione C.A.I.) e di essere stato doviziosamente informato dagli organizzatori della potenziale pericolosità della manifestazione che si svolge in ambiente naturale con i conseguenti ineliminabili pericoli oggettivi per tutti i concorrenti e di intendere, a fronte di detta consapevolezza, assumersene ugualmente il rischio; di esonerare espressamente gli organizzatori da ogni responsabilità per colpa non grave (e comunque nei limiti di legge) relativamente ad eventuale sinistro di cui l'atleta medesimo sia vittima; esonera altresì l'organizzazione da ogni responsabilità legata a furti e/o danneggiamenti eventualmente subiti da qualsiasi suo oggetto personale, la cui custodia è consapevole che non viene assunta in nessun modo dagli organizzatori e da ogni responsabilità per danni eventualmente da lui/lei cagionati a terzi e/o a beni di proprietà di terzi.

6 – dichiara di prestare sin d'ora, il proprio consenso all'organizzazione e ai terzi da essi autorizzati, a essere fotografato e/o filmato e/o registrato. L'organizzazione o i terzi da essi autorizzati avranno facoltà di trasmettere pubblicare, licenziare e utilizzare ogni fotografia, filmato registrazione o immagine riprodotte me stesso/a senza che possa richiedere alcun corrispettivo e senza limitazione alcuna. Autorizzo l'organizzazione al trattamento dei miei dati personali unicamente per finalità funzionali alla sua attività e con criteri di correttezza e liceità, ai sensi della Legge 675 del 31/12/1996

Ai sensi e per gli effetti di cui agli artt. 1341 e 1342 del C.C. dichiara di aver attentamente esaminato e di approvare specificatamente tutte le clausole di cui ai punti elencati ai numeri 1, 2, 3, 4, 5 e 6 che precedono.

Data ____/____/____

Firma del partecipante
