



## REGOLAMENTO VIBRAM-MAREMONTANA TRAIL 2017 MEMORIAL CENCIN DE FRANCESCO 8°EDIZIONE rev. 2 del 14-03-2017

### Art. 1) **ETICA**

Il mondo del TRAIL, accomuna diverse persone che non solo praticano attività sportiva, ma credono e rispettano valori importanti che costituiscono l'etica dello Sport.

#### **Il rispetto delle Persone**

Rispettare se stessi: niente inganni, né prima né durante la corsa;  
Rispettare gli altri corridori: prestare assistenza ad un altro corridore in difficoltà.  
Rispettare i volontari: partecipano anch'essi per il piacere di esserci.

#### **Il rispetto della Natura**

Rispettare la fauna e la flora non gettando rifiuti.  
Seguire i sentieri segnalati senza tagliare per evitare l'erosione del suolo.

#### **Niente premi in denaro**

#### **La condivisione e la solidarietà**

- Ognuno, concorrente o volontario che sia, sostiene e si attiva per fornire supporto in qualsiasi situazione
- Sostegno ad associazioni benefiche: la corsa ha anche un fine umanitario. Questo invita a relativizzare la propria sofferenza.

### Art. 2) **ORGANIZZAZIONE**

L'associazione Maremontana A.S.D. in collaborazione con l'associazione umanitaria Find The Cure, il C.A.I. Loano e l'Assessorato Sport e Turismo del Comune di Loano, organizza la ottava edizione del **VIBRAM-MaremontanaTrail Memorial Cencin DeFrancesco**, con la partecipazione della Provincia di Savona e dei Comuni di Balestrino, Bardineto, Boissano, Borghetto S.S. , Castelvechio di Rocca Barbena, Ceriale, Cisano sul Neva, Giustenice, Loano, Pietra Ligure, Toirano e Zuccarello.

### Art. 3) **GARA TRAIL**

Corsa a passo libero in ambiente naturale, che percorre i sentieri del comprensorio collinare e montano di dodici Comuni tracciando un ampio cerchio aperto che parte e ritorna a Loano.

Ogni corsa si svolge in una sola tappa a velocità libera in un tempo limitato.

Tre i percorsi di gara:

**-trail corto K20** di circa 19,6 Km circa con dislivello positivo di 986 metri e tempo massimo di 4,30 ore, partenza ore 9,00 nei pressi della casa dei lavoratori del mare sulla passeggiata di Loano.

Difficoltà della prova: FACILE ( 6,03 km ) MEDIO ( 5,28km ) IMPEGNATIVO ( 8,29 km)

**-trail medio K46** di circa 45,72 km circa con dislivello positivo di 2.514 metri e tempo massimo 10 ore, partenza ore 6,00 nei pressi della casa dei lavoratori del mare sulla passeggiata di Loano.

Difficoltà della prova: FACILE ( 5,75 km ) MEDIO ( 10,90 km ) IMPEGNATIVO ( 29,07 km)

**-trail K63** di circa 62,61 km circa con dislivello positivo di 3481 metri e tempo massimo 13 ore, partenza ore 6,00 nei pressi della casa dei lavoratori del mare sulla passeggiata di Loano.

Difficoltà della prova: FACILE ( 6,40 km ) MEDIO ( 16,64 km ) IMPEGNATIVO ( 39,57 km)

### Art. 4) **PARTECIPAZIONE**

Il **VIBRAM-MaremontanaTrail Memorial Cencin DeFrancesco** è aperto a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no, in possesso del certificato di Idoneità Medico Sportivo.

Per questioni legate alla sicurezza sulle tre distanze di gara non sono ammessi animali al seguito.



#### Art. 5) SEMI AUTO-SUFFICIENZA

I posti di rifornimento saranno approvvigionati con bevande e cibo da consumare sul posto come indicato nel programma. Nei posti di ristoro **NON** saranno disponibili i bicchieri in plastica.

Solo l'acqua naturale sarà destinata al riempimento delle borracce o dei Camelback.

Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua e degli alimenti che gli saranno necessari per arrivare nel successivo posto di ristoro.

Non è consentito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta alla gara.

#### Art. 6) CONDIZIONI D'ISCRIZIONE

Questa corsa comprende (K63 e K46) passaggi in altitudine a 1100 mt., e le condizioni possono essere disagiati (vento, freddo, pioggia o neve). Un accurato allenamento e una capacità reale d'autonomia personale sono indispensabili alla riuscita di questa prova individuale.

Per l'iscrizione alle corse **VIBRAM-MaremontanaTrail Memorial Cencin DeFrancesco** è consigliato aver già partecipato ad altri Trail prima di questa prova, non esistono comunque limitazioni per partecipare al trail corto K20 e al trail medio K46.

Per iscriversi al trail K63 è invece obbligatorio dimostrare di aver partecipato e concluso una gara trail maggiore di KM 42, oppure ad una gara qualificante da 1 punto riconosciuta dall'ITRA; entrambe le opzioni **NON** devono risultare antecedenti al 01-01-2015.

Per maggiori informazioni [giandavide@maremontana.it](mailto:giandavide@maremontana.it)

#### Art. 7) CERTIFICATO MEDICO

Per iscriversi al **VIBRAM-MaremontanaTrail Memorial Cencin DeFrancesco** è obbligatorio il CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO di idoneità alla pratica del podismo, atletica leggera, triathlon o superiore. Il certificato (controllare la validità alla data di svolgimento della gara), deve essere caricato al momento dell'iscrizione sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/> **senza certificato NON si parte !!**

#### Art. 8) DOCUMENTO DI LIBERATORIA

Per iscriversi è obbligatorio accettare in ogni sua parte il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' che troverete durante la fase di iscrizione.

#### Art. 9) MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione al **VIBRAM-MaremontanaTrail Memorial Cencin DeFrancesco** edizione 2017, può essere effettuata solo via internet sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/>

Il pagamento può essere effettuato contestualmente all'iscrizione tramite un servizio on-line con carta di credito o con versamento alla Banca popolare di Novara ag. Loano, iban IT61S0503449431000000001306 intestato a Maremontana A.S.D.

**Nella causale scrivere solo il nome il cognome e la distanza scelta.**

A pagamento avvenuto e confermato dal servizio di bankpass, l'iscrizione sarà registrata come avvenuta nel database dell'organizzazione.

La lista degli iscritti sarà consultabile sul sito [www.maremontana.it](http://www.maremontana.it) <http://iscrizioni.wedosport.net/>

Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo non potrà prendere parte alla competizione.

Si ricorda che per il ritiro pettorale E' **INDISPENSABILE** passare **PRIMA AL CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO.**

**NON VERRA' CONSEGNATO IL PETTORALE SENZA IL MODULO DI AVVENUTO CONTROLLO OBBLIGATORIO.**



#### Art. 10) QUOTA DI ISCRIZIONE:

##### **VIBRAM-MaremontanaTrail Memorial Cencin DeFrancesco :**

- trail corto K20, 20 € per le iscrizioni effettuate entro il 31 dicembre 2016,  
25 € per le iscrizioni effettuate entro il 28 febbraio 2017,  
30 € per le iscrizioni effettuate fino al 24 marzo 2017.
- trail medio K46, 30 € per le iscrizioni effettuate entro il 31 dicembre 2016,  
35 € per le iscrizioni effettuate entro il 28 febbraio 2017,  
40 € per le iscrizioni effettuate fino al 24 marzo 2017.
- trail K63, 35 € per le iscrizioni effettuate entro il 31 dicembre 2016,  
40 € per le iscrizioni effettuate entro il 28 febbraio 2017,  
50 € per le iscrizioni effettuate fino al 24 marzo 2017.

Per tutte le gare l'iscrizione e il pagamento dovranno essere contestuali, in caso contrario le iscrizioni cui non seguirà il pagamento **entro 5gg, verranno cancellate** automaticamente dal sistema.

#### Art. 11) NUMERO MASSIMO CONCORRENTI

Il numero limite di concorrenti ammessi alla ottava edizione del **VIBRAM-Maremontana Trail Memorial Cencin DeFrancesco** è di 800 atleti complessivi così suddivisi:

- 250 pettorali disponibili per il trail K63
- 250 pettorali disponibili per il trail medio K46
- 300 pettorali disponibili per il trail corto K20

I concorrenti potranno eccezionalmente cambiare gara solo sostituendola con una di distanza inferiore se saranno ancora disponibili pettorali. Dovranno inviare una e mail a: [giandavide@maremontana.it](mailto:giandavide@maremontana.it) indicando nome, cognome, distanza gara. L'organizzazione non riconoscerà alcun rimborso.

#### Art. 12) ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA

La partecipazione al **VIBRAM-MaremontanaTrail Memorial Cencin DeFrancesco** porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento, del Manifesto Italiano del Trail e delle Linee Guida Trail Running Italiano consultabili su [www.maremontana.it](http://www.maremontana.it) Tutte le comunicazioni ufficiali che perverranno ai concorrenti iscritti prima della gara diverranno parte integrante del presente regolamento

#### Art. 13) RIMBORSO QUOTE DI ISCRIZIONE

Solo in caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore dell'ultimo momento, verrà restituito il 50% della quota d'iscrizione.

In caso di grave infortunio dimostrato da un certificato medico la direzione di corsa valuterà un eventuale rimborso del 50% della quota d'iscrizione.

#### Art. 14) MATERIALE

Anche se che la competizione si svolge per la quasi totalità sul versante marino del complesso montuoso retrostante i Comuni compresi tra Ceriale e Pietra Ligure, negli ultimi anni si sono registrate anche ad inizio primavera condizioni meteo particolarmente negative. L'organizzazione per la sicurezza personale dei concorrenti e in base all'esperienza maturata nelle scorse edizioni, impone quanto di seguito:

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica.



**Obbligatorio** (controlli prima del ritiro pettorale e a campione lungo il percorso)

1. Zaino o marsupio
2. Telo termico
3. Cappello o bandana
4. Giacca antivento
5. Riserva d'acqua o altro liquido, minimo mezzo litro
6. Riserva alimentare (minimo n°1 gel + n°1barretta energetica)
7. Bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso
8. Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica).
9. Lampada frontale (escluso K 20)

**In caso di previsioni meteo particolarmente avverse saranno obbligatori:**

Pantaloni o collant da corsa che coprano il ginocchio

Giacca tecnica impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna

Guanti

**Consigliato:**

- Fischiello
- Indumenti di ricambio in caso di tempo previsto freddo)
- Riserva alimentare proporzionata al numero ristori (4+2 per il trail K63, 3+1 per il trail K46 e 1+1 per il trail K20 )

**Facoltativo:**

- Bastoncini – L'atleta che farà uso dei bastoncini dovrà portarli con se per tutto il percorso. Nessun volontario o personale di soccorso sarà autorizzato al ritiro/custodia dei bastoncini degli atleti.

**Art. 15) PETTORALI**

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto, previo il controllo di tutto il materiale obbligatorio.

Il pettorale deve essere portato sul petto, sul ventre, sulla coscia ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sul sacco o sulla parte posteriore del corpo.

**Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare, lo stesso all'arrivo.**

Al passaggio da un punto di controllo ed all'arrivo il corridore deve agevolare la lettura del chip ed assicurarsi che la lettura sia regolarmente effettuata.

Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere alle aree di rifornimento, sale di cura e riposo, docce.

**Art. 16) SACCHI CORRIDORI**

Tutto il materiale di ricambio dei corridori dovrà essere lasciato nel proprio sacco zaino e potrà essere depositato la mattina della domenica 02 aprile dalle 5,00 alle 8,30 nel Palazzetto dello sport di Via Matteotti località Fei, oppure solo per ragioni eccezionali, presso la zona di partenza in Orto Maccagli sulla passeggiata di Loano.



## Art. 17) SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Per la sicurezza dei concorrenti è fatto divieto ad alcuno di portare con se o farsi seguire da animali.

Ad ogni colle o punto in altitudine ed ad ogni cancello e ristoro, è stabilito un posto di chiamata di soccorso, questi posti sono collegati con la direzione di gara.

L'organizzazione sanitaria e di soccorso è delegata completamente alla C.R.I. che ha pianificato la presenza sul percorso ad intervalli di circa 5 km, ambulanze e P.M.A. con medici e infermieri e squadre di volontari C.R.I. specializzati nel soccorso in montagna (S.M.T.S.). Inoltre saranno presenti numerosi volontari del C.A.I. soprattutto nelle zone montane. Le comunicazioni radio con la direzione gara saranno garantite dagli specialisti della C.R.I e dall' A.R.I di Loano.

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati.

I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo.

In caso di necessità, per delle ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione sanitaria, si farà appello al 118 e al Soccorso Alpino che metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero.

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno regolate secondo le norme vigenti.

Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

## Art. 18) PUNTO DI CRONOMETRAGGIO

Il rilevamento cronometrico dei CHIP è effettuato con checkpoint posti nelle seguenti località:

### **Trail corto K20**

(CP0) partenza-passeggiata a mare di Loano, Km.0,00; (CP4) Frazione Verzi di Loano, Km 11,24; (CP0) arrivo passeggiata a mare di Loano, Km 19,60.

### **Trail medio K46**

(CP0) partenza-passeggiata a mare di Loano, Km.0,00 (CP1); Località Croce di Tornassa Balestrino, Km 13,55 (CP2); Giogo di Toirano, Km 24,20; (CP4) Frazione Verzi di Loano, Km 37,26; (CP0) arrivo passeggiata a mare di Loano, Km 45,72.

### **Trail K63**

(CP0) partenza-passeggiata a mare di Loano, Km.0,00; (CP1) Località Croce di Tornassa Balestrino, Km 20,75; (CP2) Giogo di Toirano, Km 34,50; (CP3) Baita San Pietrino, Km 44,40; (CP4) Frazione Verzi di Loano, Km 54,25; (CP0) arrivo passeggiata a mare di Loano; Km 62,61.

## Art. 19) PUNTI DI RIFORNIMENTO

sono evidenziati nella planimetria della corsa.

### **Trail corto K20**

- Località Ranzi di Pietra Ligure (km. 5 circa), fonte acqua prelievo in autonomia.
- Località colletto sopra Verzi (km.6,75 circa), solidi e liquidi.
- Località Verzi di Loano (km. 11,24 circa), liquidi.

### **Trail medio K46**

- Località Croce di Tornassa Balestrino (km. 13,55 circa), solidi e liquidi.
- Località Giogo di Toirano (km. 24,20 circa), solidi e liquidi
- Rifugio Pian delle Bosse (km. 34,36 circa), solidi e liquidi.
- Località Verzi di Loano (km. 37,26 circa), liquidi.





### Trail K63

- Località Peagna di Ceriale (km. 12,0 circa), liquidi.
- Località Croce di Tornassa Balestrino (km. 20,75 circa), solidi e liquidi.
- Località Giogo di Toirano (km. 34,50 circa), solidi e liquidi
- Località S.Pietrino di Boissano ( km. 44,40 circa), solidi e liquidi
- Rifugio Pian delle Bosse (km. 50,35 circa), solidi e liquidi.
- Località Verzi di Loano (km. 54,25 circ), liquidi.

### Art. 20) TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO E BARRIERE ORARIE

Il tempo massimo delle prove:

**Trail corto K20** di circa 19,60 Km è fissato in 4,30 ore.

L'orario limite di partenza (barriera oraria) dal primo posto di controllo (CP4) è di 2,45 ore in frazione Verzi di Loano.

**Trail medio K46** di circa 45,72 km e fissato in 10,00 ore.

L'orario limite di partenza (barriera oraria) dal posto di controllo (CP1) in Località Croce di Tornassa Balestrino è di ore 3,00; (CP2) località Giogo di Toirano ore 5,20 ; (CP4) località Verzi di Loano ore 8,10.

**Trail K63** di circa 62,61 km e fissato in 13,00 ore.

L'orario limite di partenza (barriera oraria) dal posto di controllo (CP1) in Località Croce di Tornassa Balestrino è di ore 4,30; (CP2) località Giogo di Toirano ore 7,15; (CP3) località S.Pietrino di Boissano ore 9,20; (CP4) località Verzi di Loano ore 11,25.

Le barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate (riposo, pasti,...).

Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono **ripartire** dal posto di controllo **prima delle barriere orarie**.

In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova in corso o di modificare la barriera oraria.

E' previsto il servizio "scopa" effettuato da due esperti che seguiranno la gara dietro all'ultimo concorrente.

### Art. 21) RIPOSO DOCCE

E' possibile fare la doccia calda nel Palazzetto dello sport di Via Matteotti località Fei, distante circa 10 minuti di strada dall'arrivo, dove sono state precedentemente lasciate le sacche.

### Art. 22) ABBANDONI E RIENTRI

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è **obbligato a recarsi al più vicino posto di controllo o aspettare il servizio scopa, comunicare il proprio abbandono** facendosi registrare e l'organizzazione si farà carico del suo rientro da ogni cancello alla base di Loano con apposito servizio navetta. **In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.**

### Art. 23) PENALITA' E SQUALIFICHE

Dei controllori sul percorso sono abilitati a controllare il materiale obbligatorio e il rispetto dell'intero regolamento.

Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche o penalità.



INFRAZIONE	PENALIZZAZIONE
Assenza di materiale obbligatorio di sicurezza: giacca tecnica impermeabile (solo con tempo previsto freddo, pioggia, neve), pantalone o collant sotto il ginocchio, riserva d'acqua,	Squalifica
Assenza di altro materiale obbligatorio: zaino o marsupio, bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso, riserva alimentare.	Penalità 1 ora
Rifiuto a farsi controllare dagli addetti dell'organizzazione, rifiuto a farsi visitare da un medico dell'organizzazione	Squalifica
Abbandono di rifiuti da parte del corridore	Squalifica
Uso di un mezzo di trasporto, condivisione e scambio di pettorale, mancato passaggio da un punto di controllo, doping o rifiuto a sottoporsi ad eventuali controlli anti-doping, omissione di soccorso verso un altro corridore in difficoltà, insulti, maleducazione o minacce verso un membro dell'organizzazione o un volontario	Squalifica
Rifiuto ad ottemperare ad un ordine della direzione di corsa, di un commissario di corsa, di un medico o soccorritore	Squalifica
Partenza da un punto di controllo dopo l'ora limite	Squalifica

#### Art. 24) **RECLAMI**

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di € 50.00

#### Art. 25) **GIURIA**

E' composta:

- Dal direttore della corsa
- Dal responsabile sul percorso di gara
- Da tutte le persone competenti designate dal direttore della corsa

La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

#### Art. 26) **MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE – ANNULLAMENTO DELLA CORSA**

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.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli la partenza può essere posticipata al massimo di due ore trail corto K20, una ora per trail medio K46 e trail K63, oltre la corsa viene annullata.

#### Art. 27) **ASSICURAZIONE**

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova.

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Per concludere la pratica e ritirare il pettorale, il corridore deve sottoscrivere e consegnare all'organizzazione una liberatoria di scarico responsabilità.



## Art. 28) CLASSIFICHE E PREMI

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo di Loano e che si faranno registrare all'arrivo.

Non verrà distribuito nessun premio in denaro.

Ad ogni corridore iscritto alle gare di **VIBRAM-MaremontanaTrail Memorial Cencin DeFrancesco** verrà consegnato un pacco gara.

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne con i tempi intermedi e complessivi.

Verranno premiati:

i primi cinque classificati maschili e femminili in classifica generale

premi a sorteggio per tutti gli altri partecipanti senza distinzione di categoria, età e sesso.

**Verrà inoltre consegnato per mani dei primi classificati, il premio messo a disposizione dalla famiglia De Francesco, destinato ad una particolare azione di beneficenza e/o di tutela del territorio.**

## Art. 29) DIRITTI DI IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.

Questo documento è ispirato al Manifesto Italiano del Trail e alle Linee Guida Trail Running Italiano (consultabili su [www.maremontana.it](http://www.maremontana.it)) e alla sez. Trail UISP dell'omonimo Ente di Promozione Sportiva.