



Sport L ▲ N D



3° Trail RAN

5 maggio 2024

Regolamento 2024

Articolo 1: INFORMAZIONI GENERALI

L'associazione sportiva dilettantistica Team Sky Friuli, in associazione con il comune di Gemona del Friuli, con il supporto del progetto "Sportland", della regione FVG, della comunità Montana del Gemonese e del CdL in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine organizza per domenica 5 maggio 2024 la terza edizione di "Trail RAN", corsa podistica in montagna con percorso in ambiente alpino.

Sono previsti 2 diversi percorsi:

- **Percorso 22K:** avrà una lunghezza di circa 22,0 km e un dislivello positivo di circa 1.600 metri.
- **Percorso 12K:** avrà una lunghezza di circa 12,0 km e un dislivello positivo di circa 800 metri.

Per la partecipazione alla corsa si consiglia di avere già esperienza di montagna, assoluta assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da 5° a +30° gradi oltre alla necessaria idoneità fisica.

Articolo 2: ISCRIZIONE

a) Requisiti di iscrizione:

Potranno iscriversi tutti gli atleti purché maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica valido almeno fino al 6 maggio 2024.

b) Modalità di iscrizione:

Le iscrizioni online apriranno il 1° febbraio 2024 e chiuderanno il 1° maggio 2023 o al raggiungimento di 250 iscritti per il percorso 21K e 200 iscritti per il percorso 12K.

È possibile iscriversi online al seguente link:

https://sportdolomiti.it/trailran_iscrizioni

Copia del certificato medico per attività agonistica valido può essere allegato all'atto dell'iscrizione o consegnato al momento del ritiro del pettorale. La mancata presentazione del certificato medico comporta la mancata consegna del pettorale e quindi l'impossibilità a partecipare alla manifestazione.

Con l'atto di iscrizione i concorrenti sollevano l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose che potrebbero verificarsi prima, durante o dopo la manifestazione.

La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara.

c) Quote di iscrizione:

Percorso 22K: Prezzo ridotto a 20 euro per i primi 50 iscritti (e comunque non oltre il 29 febbraio), 25 euro per le iscrizioni successive (fino al 1° maggio). Possibilità di iscriversi il giorno della gara a 30 euro.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- Pettorale gara;
- Pacco gara e gadget;
- Assistenza e ristori lungo il percorso e all'arrivo;
- Buono pasto post gara;



Sport L ▲ N D



Percorso 12K: Prezzo ridotto a 15 euro per i primi 50 iscritti (e comunque non oltre il 29 febbraio), 20 euro per le iscrizioni successive (fino al 1° maggio). Possibilità di iscriversi il giorno della gara a 25 euro.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- Pettorale gara;
- Pacco gara con prodotti alimentari;
- Assistenza e ristori lungo il percorso e all'arrivo;
- Buono pasto post gara;

Per le iscrizioni effettuate dopo il giorno 1° maggio 2024 non si garantisce il gadget "FINISHER" e/o la maglietta in materiale tecnico.

In caso di annullamento nei giorni antecedenti la manifestazione per causa di forza maggiore, 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. In caso di interruzione o annullamento il giorno della manifestazione per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

Art. 3 CERTIFICAZIONE MEDICA

Per tutti i partecipanti è obbligatorio consegnare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità al ritiro del pettorale o anticipandolo via e-mail. I certificati medici accettati sono quelli che rispondono al modello B1: atletica leggera, corsa, endurance e sci (escluso discesa libera). Non sarà consentita la partecipazione a chi presenterà soltanto la tessera FIDAL o di altro ente di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico.

Articolo 4: RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno:

- Sabato 4/05/2024 dalle ore 14.00 alle ore 19.00 in Piazza del Ferro a Gemona del Friuli;
- Domenica 5/05/2024 dalle 7.30 in Piazza del Ferro a Gemona del Friuli.

Si consiglia ove possibile di provvedere al ritiro del pettorale sabato 4 maggio.

Articolo 5: PARTENZA

PERCORSO 21K:

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza in Piazza del Ferro a Gemona del Friuli entro le ore 8.45; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 09.00.

PERCORSO 12K:

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza in Piazza del Ferro a Gemona del Friuli entro le ore 9.15; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 09.30.

Articolo 6: PERCORSO

Entrambi i percorsi prenderanno il via da Piazza del Ferro, a Gemona del Friuli e saliranno sul "Trois dai 500" per poi dividersi. Il percorso 21K andrà a destra, verso la cima Cuarnan, il percorso 12K andrà a sinistra, verso il "Trois di Miec" e Sella Sant'Agnese.

Ricordiamo che alcuni giorni prima della partenza comunicheremo sia sul sito internet che sulla pagina Facebook le eventuali difficoltà presenti sul percorso.



Sport LAND



Durante il percorso saranno attraversate alcune strade il cui traffico non è chiuso al transito degli autoveicoli. Nei tratti stradali e negli attraversamenti i partecipanti dovranno rispettare il codice della strada anche se in presenza di personale addetto alla segnalazione.

Il percorso del Trail RAN seguirà il seguente itinerario:

Percorso 21K (21,0 km / 1.500 m D+)

Gemona, Troi dai 500, Zuc de Cros, monte Cuarnan, Ors di Cuarnan, malga Cuarnan, sella Foredor, Sella Sant'Agnese, Gemona.

Percorso 12K (12,0 km / 900 m D+)

Gemona, Troi dai 500, Troi di Miec, Sella Sant Agnese, torrente Vegliato, Gemona.

Saranno posizionate balise personalizzate su tutto il percorso. A tal proposito si consiglia di studiare bene la carta escursionistica fornita dall'organizzazione. Si consiglia di caricare sul proprio dispositivo (cellulare, smartwatch...) la traccia gpx del proprio percorso, reperibile sul sito della gara.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso indicato.

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno eventualmente presentati nel pre-gara.

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

Articolo 7: SICUREZZA E CONTROLLO

Sui percorsi saranno presenti addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base.

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio dei partecipanti e potranno controllare il materiale obbligatorio.

Chiunque rifiutasse il controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

Articolo 8: AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, evitando in particolare 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 previste dai regolamenti comunali. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro NON saranno forniti bicchieri di plastica. Ogni concorrente dovrà portare con sé una tazza o un bicchiere da riempire ai ristori.

Articolo 9: METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti.

Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori.

Articolo 10: MATERIALE OBBLIGATORIO

Per la partecipazione a TrailRAN è obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale.

PERCORSO 21K:

- bicchiere o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro;



Sport L ▲ N D



- riserva alimentare;
- fischietto;
- calzature adeguate;
- descrizione del percorso reperibile dal presente regolamento;
- pettorale con numero ben visibile;

Si consiglia inoltre di portare il seguente materiale:

- camelbag o borraccia che contenga almeno un litro di liquidi;
- giacca antivento
- zaino;
- giacca e pantaloni adatti a sopportare condizioni di brutto tempo in quota;
- cappellino o bandana;
- guanti;
- benda elastica per fasciature;
- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;

PERCORSO 12K:

- calzature adeguate;
- descrizione del percorso reperibile dal presente regolamento;
- pettorale con numero ben visibile;

Si consiglia inoltre di portare il seguente materiale:

- fischietto
- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;
- camelbag o borraccia che contenga almeno un litro di liquidi;
- bicchiere o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro;
- riserva alimentare;
- cappellino o bandana;
- guanti;
- benda elastica per fasciature;

Durante il briefing che si terrà prima della partenza comunicheremo, a seconda delle condizioni meteo, se parte del materiale obbligatorio non sarà richiesto.

È consentito l'uso dei bastoncini.

Con l'atto di iscrizione i concorrenti dichiarano implicitamente di partecipare al trekking muniti di tutto il materiale obbligatorio. Chiunque, nonostante i possibili controlli non abbia a disposizione il materiale obbligatorio lo fa a suo rischio e pericolo.

Sono previsti controlli a sorpresa.

Gli atleti sprovvisti del materiale obbligatorio saranno squalificati.

Articolo 11: TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI

Il tempo massimo per giungere all'arrivo per il **Percorso 22K** è di 6 ore.

È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente.

Saranno istituiti i seguenti cancelli orari:

Percorso 22K

- Sella Foredor entro le ore 13.00 (4h dalla partenza)



Sport L ▲ N D



Articolo 12: SQUALIFICHE

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, 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;
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio;
- mancanza materiale obbligatorio;

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa.

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Venzone per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato nel road-book di gara.

Articolo 13: RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza e sono previsti i seguenti punti di ristoro:

Percorso 22K

Sono previsti 3 ristori:

- Cuarnan zona decollo (liquidi e solidi)
- Sella Sant'Agnese (liquidi e solidi)
- arrivo

Percorso 12K

Sono previsti 2 ristori:

- Sella San Agnese (liquidi e solidi)
- arrivo

Sul percorso sono presenti diversi punti dove è possibile rifornirsi di acqua (fiumi, fontane).

È inoltre possibile usufruire dei ricoveri montani e dei rifugi attraversati dal percorso.

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

I cibi e le bevande del ristoro devono essere consumati sul posto. È vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori. I rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Le borracce o le sacche idriche potranno essere riempite solo con acqua. Si consiglia pertanto ai concorrenti di portare con sé la quantità necessaria di sali minerali da utilizzare durante la gara.

Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro liquido, inoltre, ogni partecipante potrà usufruire di un buono pasto da utilizzare presso l'arrivo.



Sport L ▲ N D



Articolo 14: PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno assegnati premi in natura ai primi 5 uomini e 5 donne di entrambi i percorsi.

Articolo 15: 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 alla manifestazione.

Articolo 16: DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate.

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.

Con l'iscrizione, il partecipante dichiara di aver letto attentamente il Regolamento della manifestazione e di essere a conoscenza delle difficoltà del percorso, nonché di essere consapevole dei rischi per l'incolumità personale connessi alla partecipazione.

Alla sottoscrizione dell'iscrizione e per la validità della stessa andrà dichiarato di aver preso visione del presente regolamento e di esonerare l'organizzazione da ogni responsabilità.