

**Ultra Valdambra Trail 55 Km D+2400m**  
**Valdambra Trail 28 Km D+1200m Short**  
**Valdambra Trail 13 Km D+500m**

## REGOLAMENTO

[www.Valdambratrail.com](http://www.Valdambratrail.com)

## ORGANIZZAZIONE

L'Associazione Gruppo Ricerche Storiche patrocina l' Ultra Valdambra Trail con la partecipazione delle municipalità, enti, società e commercianti locali.

Sono proposti un percorso di 55km e D+2400m, uno di 28km e D+1200m, uno di 13km e D+500m.

Le gare si svolgono in una sola tappa, in semi-autonomia ed in tempo limitato da barriera oraria alla quale i corridori sono sottoposti.

## PERCORSO

I percorsi sono chiaramente definiti e si possono consultare sul sito [www.valdambratrail.com](http://www.valdambratrail.com). Il percorso è segnalato con spray fluorescente, nastri colorati e sui cartelli indicatori con dicitura Valdambra Trail, nonché. Il tracciato può essere scaricato sul sito dell'Organizzatore per essere utilizzato su smartphone o GPS portatili. L'Organizzatore ha il diritto, in ogni momento, prima o durante la gara, di cambiare il percorso o i tempi di percorrenza, cancelli orari, ecc. a seconda delle condizioni meteorologiche o organizzative ed indicazioni in questo senso possono venire fornite tramite FB, il sito internet della gara, sms, telefono, ai punti di controllo, o lungo il percorso tramite i volontari. I corridori sono tenuti a rispettare questi cambiamenti, pena la squalifica.

## **Lagar rientra nel circuito GPIUTA 2019 di U-T e assegna punti ITRA 3 (nella 55K) e 1 (nella 28 K)**

### SABATO 12 OTTOBRE

Festa Evento con presentazione del Trail, Cena, Musica e consegna dei pettorali e chip gara e briefing per i presenti

### DOMENICA 13 OTTOBRE

**K55.** Ritrovo è fissato per le ore 6 al fine di effettuare le ultime iscrizioni fino a mezz'ora prima della partenza e per il successivo briefing informativo **Partenza alle ore 7** da Piazza Ubertini e terminerà con l'arrivo dell'ultimo concorrente in Piazza Tito Cini (tempo Massimo 10 ore)

**K28, K13 e Camminata.** Ritrovo è fissato per le ore 8,00 al fine di effettuare le ultime iscrizioni fino a mezz'ora prima della partenza e per il successivo briefing informativo **Partenza alle ore 9.30** da Piazza Ubertini e terminerà con l'arrivo dell'ultimo concorrente in Piazza Tito Cini (tempo Massimo 6 ore)

I pettorali ai PARTECIPANTI preiscritti, saranno consegnati anche il giorno precedente la gara dalle ore 17.00 presso la sede dell'Associazione Gruppo Ricerche Storiche in Piazza Tito Cini, durante la festa evento.

## CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare è indispensabile:

- Essere coscienti della lunghezza e della particolarità della gara ed essere perfettamente allenati per affrontarla.

- Aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per potere gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare:  
Saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili (vento, freddo, nebbia, pioggia o neve)  
Saper gestire i problemi fisici o mentali provocati dal grande affaticamento, i problemi digestivi, i dolori muscolari o delle articolazioni, le piccole ferite ecc.

Essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è quello di una società di

salvataggio. La gara è aperta a tutti, uomini e donne, nati fino al 2001 per la K55, K28 e

K13.

#### MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni vanno fatte via internet o direttamente sul posto. Tramite il sito <http://www.icron.it/>

Il pagamento deve essere effettuato tramite i sistemi previsti nel sito sopra citato.

Le iscrizioni chiudono giovedì 10 ottobre ore 22. Riaperte Domenica 13 ottobre fino a mezz'ora prima delle partenze.

Costo iscrizioni:

Fino al 8 Settembre **K55 Euro 35 - K28 Euro 20 – K13 Euro 15**

Dal 9 Settembre al 4 Ottobre **K55 Euro 40 - K28 Euro 20 – K13 Euro 15**

Dal 5 Ottobre al 10 Ottobre **K55 Euro 50 - K28 Euro 30 – K13 Euro 20** (e il giorno della gara)

Pagamenti su Bonifico Bancario IBAN: IT71K03069713401000000003479 Banca Intesa filiale di Bucine. intestato a Gruppo ricerche storiche di Badia Agnano.

Per invio documenti e copie pagamenti mail dedicata [Valdambra@dreamrunners.it](mailto:Valdambra@dreamrunners.it) o sito [icron.it](http://icron.it) con motivazione: Iscrizione gara Valdambra trail di Km.55 Km.28 o di Km. 13.

L'iscrizione a prezzo agevolato si completa con il pagamento della quota nei tempi prestabiliti. Il pagamento nel giorno della gara, non consentirà di ottenere la quota agevolata.

La cifra comprende:

- Pettorale e chip in busta personalizzata
- premio partecipazione (differenziato per le varie distanze)
- medaglia finisher agli arrivati della 55K e ai primi 200 della 28K
- servizio rifornimento sul percorso e ristoro a fine gara
- birra artigianale per tutti gli arrivati
- deposito borse
- pasta party finale
- uso doccia
- premi di categoria come indicato alla voce "Premi"
- assistenza sanitaria
- servizio di baby sitting

#### ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA

Il ritiro del pettorale al Ultra Valdambra Trail comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa e libera l'Organizzatore da qualunque responsabilità.

## PETTORALI

Ogni corridore è fornito di un pettorale numerato sul quale sono applicati dei chip elettronici contenenti i dati personali e che sono utilizzati per il cronometraggio. Il pettorale va portato obbligatoriamente e per tutta la durata della gara, nella zona ventrale o sulla coscia destra in maniera visibile e leggibile. Chi non ottempererà a questa regola, verrà squalificato. Non è permesso portarlo sulla parte posteriore del corpo o in altre posizioni all'infuori di quelle precedentemente indicate. Nessuna personalizzazione apportata dai corridori è ammessa. Il pettorale è proprietà del corridore e dopo la gara può essere conservato.

## TEMPO LIMITE E BARRIERE ORARIE 55K

Cancello Orario Santuario di Migliari 6 ore

Tempo massimo per Ultra Valdambra Trail 10

ore

## DEPOSITO BORSE E SERVIZIO DOCCE

partenza sarà predisposto un servizio gratuito di deposito borse all'interno di un locale dedicato in piazza arrivo, per la durata della gara. Questo locale sarà aperto la sera prima per consentire eventuali pernottamenti, con attrezzatura propria. L'organizzazione, pur garantendo la massima cura e attenzione nel custodire le borse, declina ogni responsabilità per eventuali smarrimenti e/o perdite. L'utilizzo delle docce sarà consentito il giorno domenica 14 presso il campo sportivo di calcio. Inoltre è possibile campeggiare in questa zona.

## SEMI-AUTONOMIA

Il principio della corsa individuale in semi-autonomia è la regola. La semi-autonomia è definita come la capacità ad essere autonomi tra due punti di ristoro, riferito alla sicurezza, all'alimentazione, all'equipaggiamento, alla capacità di seguire il percorso in ogni sua parte, ecc. permettendo così di adattarsi ai problemi incontrati, prevedibili oppure no (brutto tempo, disagi fisici, ferite ecc.).

Questo principio implica le regole seguenti:

- Ogni corridore deve portare con sé per l'intera durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio (vedi paragrafo EQUIPAGGIAMENTO) e non potrà essere scambiato o modificato in nessun caso sul percorso. In ogni momento, i commissari di gara potranno controllare il contenuto degli zaini e il loro peso. Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli di buon grado, pena la squalifica.
- I punti di ristoro sono approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto. L'Organizzazione fornisce solo acqua naturale per il riempimento delle borracce o camel-bag. Alla partenza da ogni punto ristoro, i corridori devono avere la quantità d'acqua e di alimenti necessari per arrivare al punto ristoro successivo.
- L'assistenza familiare o professionale è tollerata solo nei punti di ristoro. L'assistenza può essere data da un'unica persona. L'area di ristoro è strettamente riservata ai corridori. È obbligatorio seguire il percorso previsto all'interno del punto ristoro, anche se non vi fermate.
- È proibito farsi accompagnare sul percorso da una persona che non sia regolarmente iscritta.

## EQUIPAGGIAMENTO

ULTRA VALDAMBRA TRAIL 55K D+2400 e VALDAMBRA TRAIL 28K D+1200

Il corridore deve indossare un vestiario adatto che includa almeno pantaloncini ed una maglietta e che rifletta le condizioni meteorologiche prevalenti al momento della gara e scarpe trail. In aggiunta a ciò ogni corridore deve avere con sé il seguente materiale obbligatorio che viene controllato al ritiro

pettorali e che verrà controllato almeno una volta durante il percorso:

- telefono cellulare funzionante (inserire i numeri di emergenza dell'Organizzazione, tenere il telefono sempre acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica)
- bicchiere personale di circa 15 cl minimo per servirsi ai rifornimenti
- riserva d'acqua di almeno 0,5 litri in uscita da ogni rifornimento
- coperta di sopravvivenza
- fischietto
- riserva alimentare adeguata
- giacca a vento
- un documento d'identità

Qui di seguito del materiale consigliato:

- Bastoni
- Occhiali da sole

#### SHORT VALDAMBRA TRAIL K13 D+500m

Il corridore deve indossare un vestiario adatto che includa almeno pantaloncini ed una maglietta e che rifletta le condizioni meteorologiche prevalenti al momento della gara e scarpe trail con il seguente materiale obbligatorio:

- telefono cellulare funzionante (inserire i numeri di emergenza dell'Organizzazione, tenere il telefono sempre acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica)
- bicchiere personale di circa 15 cl minimo per servirsi ai rifornimenti

#### PREVENZIONE SALUTE

I concorrenti si impegnano a:

- Rispettare le decisioni del medico di corsa e del personale sanitario che, se necessario, possono fermare un corridore per ragioni mediche ritirando il suo pettorale. Il corridore che ha l'obbligo di fermarsi per ragioni mediche e che non ottempera alla decisione non è più sotto la responsabilità dell'organizzazione e perde il diritto ai servizi di rimpatrio, medici, nonché ai rifornimenti.

#### PREMI

Gara K55K28 K13 PRIMO UOMO ASSOLUTO e le PRIMA DONNA ASSOLUTA giunti al traguardo

Per gli arrivati/e della 55K sarà consegnata una MEDAGLIA FINISHER

Per i primi 200 arrivati/e della 28K sarà consegnata la medaglia FINISHER

SOCIETA' Prime 3 Società per numero di Partecipanti alle competitive PREMIATI I

PRIMI 3 DI CATEGORIA DI OGNI DISTANZA.

esclusi dalle classifiche il primo assoluto e assoluta della Ultra 50K premiati con premio speciale.

- A </39 MASCHILE
- B 40/49 MASCHILE
- C 50/59 MASCHILE
- D 60/> MASCHILE
- E </49 FEMMINILE
- F 50/> FEMMINILE

I premi non ritirati al momento della premiazione ufficiale NON verranno consegnati a terzi o inseguito.

OBBLIGO DI SOCCORSO E ABBANDONO DELLA GARA

In caso di incidenti gli atleti sono obbligati a prestare soccorso ai loro colleghi in difficoltà, rispettivamente devono allarmare il posto di controllo più vicino al posto dell'incidente. L'omissione di soccorso sarà sanzionata con la squalifica, a discrezione dell'Organizzazione, che decide inappellabilmente. In caso di abbandono della competizione, gli atleti sono tenuti ad avvertire il posto di controllo più vicino, consegnando il pettorale e seguendo scrupolosamente le indicazioni per il rientro alla zona di partenza.

L'evacuazione dei corridori che abbandonano la corsa è subordinata alla disponibilità di mezzi di trasporto, alle priorità della gara, alla situazione meteorologica, ecc. Non esiste quindi il diritto ad essere evacuati immediatamente a meno che non si tratti di un'evacuazione medica d'urgenza.

## PENALITÀ E SQUALIFICHE

- I corridori che si macchiano di azioni poco dignitose e che non applicano il fair-play, che abbreviano il percorso con scorciatoie o sotterfugi, che abbandonano materiale sul percorso, che non portano il materiale obbligatorio richiesto, che disobbediscono esplicitamente ad ordini dati dal medico di gara, dai paramedici e dalla direzione di gara, che non assistono un corridore in difficoltà o che gettano rifiuti lungo il percorso, saranno sanzionati con penalità che vanno da un minimo di 5 minuti alla squalifica.
- L'Organizzazione si attribuisce altresì il diritto a non accettare l'iscrizione di concorrenti che in manifestazioni precedenti non hanno rispettato volutamente le regole o che sono macchiati di comportamenti anti-sportivi.
- I corridori della 55k che non sono ripartiti dal punto di controllo (cancello: santuario di Migliari 26K) entro l'orario di chiusura (6 ore) sono automaticamente messi fuori corsa e non possono continuare.
- I corridori squalificati potranno, se lo desiderano, proseguire in totale autonomia e sotto la propria responsabilità, dopo aver consegnato il pettorale.

## PENALITÀ

È comminata una penalità di tempo a discrezione dell'organizzatore per infrazioni semplici (minimo 5 minuti)

- abbandono di materiale personale lungo il percorso
- abbandono di rifiuti fuori dagli spazi prestabiliti e segnalati
- beneficio di aiuti esterni fuori dalle aree prestabilite e segnalate
- equipaggiamento mancante o inadeguato

## SQUALIFICHE

La squalifica di un corridore avviene per le seguenti infrazioni gravi

- pettorale non visibile o manipolato
- mancato transito in un punto obbligatorio
- taglio o abbandono del percorso tracciato dagli organizzatori
- condotta antisportiva
- identità falsa
- omissione di soccorso
- rifiuto o riscontro positivo ad un controllo antidoping
- superamento del tempo massimo prestabilito

Squalifiche e penalità sono decise dalla direzione di gara.

**L'organizzazione si riserva la possibilità di non ritenere obbligatorio il materiale, in ogni momento, perché non lo ritiene necessario per condizioni al momento favorevoli.**

I commissari di corsa presenti sul percorso ed i capi-posto dei punti di controllo e ristoro sono abilitati a far rispettare il regolamento.

## RECLAMI

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al coordinamento corsa con una cauzione di € 100,00 (euro cento/00), non restituibili se il reclamo non verrà accettato, entro il tempo massimo di un'ora dall'arrivo del corridore interessato.

## GIURIA

E' composta: dal presidente della società organizzatrice, dal direttore di corsa, da tutte le persone scelte per competenza dal presidente e dal direttore di corsa. La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami formulati durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

## CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO.

Il controllo del materiale obbligatorio viene effettuato a campione in qualsiasi momento.

## ANNULLAMENTO E RINUNCIA

Le gare si svolgeranno con ogni tempo. In caso di meteo veramente avversa (temporali), l'organizzatore può ritardare o annullare la gara. In caso di annullamento meteorologico o per forze maggiore dipendente o indipendente dall'Organizzazione la quota di iscrizione non verrà rimborsata. Verrà comunque distribuito il premio partecipazione, così come il pasto. Nessuno è obbligato a partire.

Non esiste alcun diritto ad un rimborso della tassa d'iscrizione e non verranno fatte eccezioni, neanche per motivi medici.

## ASSICURAZIONE INFORTUNI

Ogni atleta deve essere coperto da un'assicurazione infortuni individuale che copra eventuali costi deiservizi di soccorso ed ospedalieri. L'Organizzatore declina ogni responsabilità ed ogni costo derivante da infortuni, malori, ecc. dei partecipanti.

## PRIVACY

L'Organizzazione mantiene i dati dei corridori segreti e non li ridistribuisce ad enti od organizzazioni terze. Le fotografie scattate durante la gara così come i filmati sono però di pubblico dominio e verranno divulgati su siti di libero accesso, su social media, o utilizzati per pubblicizzare altri eventi sportivi. Da notare inoltre che l'Organizzatore non può controllare ciò che spettatori, corridori o passanti fotografano e pubblicano.

Persone e visi riconoscibili su queste foto o su quelle scattate su mandato dell'Organizzatore, non hanno quindi diritto a nessun compenso così come non sarà possibile selezionare le fotografie per oscurare visi di persone che non vogliono apparire sulle stesse. Invitiamo i corridori che non accettano questa regola a non partecipare alla gara o a correre con una copertura sul viso.

## RESPONSABILITÀ

L'Organizzazione declina ogni responsabilità in caso di incidente, infortunio, malore, ecc. Ogni corridore partecipa alla gara a suo rischio e pericolo ed è consapevole che si tratta di una corsa estrema, con condizioni climatiche variabili, con poca o nessuna copertura di rete cellulare e che sottopone sia la mente che il corpo ad uno stress fuori dal normale. Il pericolo di ferite gravi o morte deve essere attentamente soppesato da ogni partecipante.

## PRIORITÀ REGOLAMENTO

Il presente regolamento ha validità assoluta su ogni altra informazione errata, incompleta o diversa che possa trovarsi sui siti o social media legati in qualche modo alla presente manifestazione. La versione in lingua italiana fa stato.