

MINERS TRAIL 4.0

29 OTTOBRE 2023

Regolamento 2023

La **ASD IS CRESIAS** organizza la Terza edizione della Miners TRAIL. La distanza scelta per questa edizione è di 30+km - 20+Km - 10+km - trekking "sentiero 5 faraglioni "

TRAIL

Corsa a piedi in ambiente naturale, tappa unica con partenza dalle ore 8.00 alle 10.00 da Nebida , ed arrivo sempre a Nebida entro le ore 15.00.

Si percorrono i vecchi sentieri dei minatori partendo dalla Piazza rosa dei venti.

Il tracciato si sviluppa (circa 60% sterrato -40% single track).

CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Per partecipare è indispensabile:

- aver compiuto 16 anni al momento dell'iscrizione ed essere in possesso di certificazione medica di idoneità sportiva agonistica in corso di validità.
- essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permette di gestire i problemi creati da questo tipo di prova ed in particolare:
- saper affrontare senza aiuto esterno condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili (vento, freddo, pioggia, colpi di calore)
- essere pienamente coscienti che per quest'attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili

SEMI AUTO-SUFFICIENZA

Sebbene lungo il percorso vi siano "nr.3 punti ristoro", il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza è la regola. In particolare:

- ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa la totalità del materiale obbligatorio (Vedi Allegato EQUIPAGGIAMENTO)
- dei punti di rifornimento saranno approvvigionati acqua naturale
- ogni corridore dovrà disporre, alla partenza da ogni punto di rifornimento, della quantità d'acqua e degli alimenti che gli saranno necessari per arrivare al successivo posto di rifornimento
- è vietato farsi accompagnare per parte o tutta la durata della corsa da una persona non autorizzata.

CAMPAGNA "IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI"

Il Trail the Miners aderisce alla campagna "Io non getto i miei rifiuti". È severamente vietato lasciare lungo il percorso qualsiasi tipo di materiale. L'inosservanza di tale norma prevede la squalifica immediata dalla competizione, nelle zone di ristoro sono previsti degli appositi contenitori dove gettare eventuali rifiuti.

ISCRIZIONE

L'iscrizione dovrà essere eseguita on-line compilando l'apposito modulo che attesta il rispetto delle condizioni ed effettuato il versamento. Un certificato

medico specifico in corso di validità alla data della gara è obbligatorio per convalidare l'iscrizione. Copia dell'originale dovrà essere caricata sul sito contestualmente all'iscrizione. Una volta effettuata l'iscrizione verrà inviata la traccia del percorso.

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione MINERS TRAIL comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento. Tutti i concorrenti colti a gettare i propri rifiuti sul percorso saranno squalificati. È obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie. Oltre ad essere un comportamento anti-sportivo rappresenta un comportamento ambientale deplorevole in quanto provoca fenomeni di alterazione della flora e della fauna.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni avverranno seguendo le seguenti fasi:

- compilazione del modulo on-line

<https://www.avaibooksports.com/inscripcion/miners-trail-2023>

caricamento del certificato medico e liberatoria sul portale

<https://www.avaibooksports.com/inscripcion/miners-trail-2023>

QUOTE

TRAIL 10+ Km 600D+ €18.00

TRAIL 20+ KM 895 D+ €28.00

TRAIL 30+ Km 1249 D+ €38.00

TREKKING 5 KM €15.00 (assicurazione)

I contributo di iscrizione comprende il seguente pacco gara:

- Medaglia Finisher per tutti
- Gadget
- Ristori.

EQUIPAGGIAMENTO

Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sotto elencato (squalifica)

- Telefono(inserire il numero dell'organizzazione)
- Riserva d'acqua minimo 500ml
- Riserva alimentare

SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Lungo il percorso saranno presenti diversi addetti. I vari punti sono collegati via radio o via telefono con il coordinatore della gara. Saranno presenti sul percorso Assistenza Medica . I punti di soccorso sono destinati a dare assistenza a tutte le persone in pericolo concreto utilizzando mezzi propri dell'organizzazione o convenzionali.

- chiamando direttamente al direttore di gara
- chiedendo aiuto ad un altro corridore per chiamare il soccorso

Ogni corridore deve prestare assistenza minima a chi ne ha bisogno durante la gara ma senza muovere persone con sospetti di fratture e chiamare il soccorso. Non dimenticate che:

- a seconda delle condizioni della corsa e del punto del percorso in cui vi trovate, i soccorsi potrebbero arrivare più tardi di quanto vi aspettiate. La vostra sicurezza dipenderà anche dal materiale che vi sarete portati nello zaino.

POSTO DI CONTROLLO E POSTI DI RIFORNIMENTO

Lungo il percorso saranno presente personale dello staff in punti ben definiti.

- Potrà essere richiesto il "materiale obbligatorio" in un punto lungo il percorso

Dei posti di controllo "volanti" potranno essere posizionati ai punti di ristoro o in altri luoghi al di fuori dei punti di soccorso e di ristoro. La loro localizzazione non sarà comunicata dall'organizzazione se non durante lo svolgimento della gara e interesserà tutti gli atleti.

In tale caso i corridori dovranno fermarsi il tempo necessario per il controllo prima di proseguire. Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile avranno accesso ai posti di rifornimento.

Oltre ai controlli dell'organizzazione è bene sottolineare che l'organizzazione è AUTORIZZATA A FERMARE coloro che non ritiene adatti a proseguire perchè sprovvisti di materiale idoneo

TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO E BARRIERE ORARIE

Il tempo massimo della prova, per la totalità del percorso, è fissato in 5.30 ore. Gli orari limite di partenza dai principali posti di controllo (barriere orarie) saranno definiti e comunicati nella guida della corsa. Queste barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate. 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 potranno continuare solo dopo aver restituito il pettorale, sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa. In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere e/o terminare la prova in corso, modificare il percorso o modificare le barriere orarie.

ASSICURAZIONE !!!!!

Responsabilità civile. 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. Assicurazione personale. È consigliata per ogni concorrente la stipula di un'assicurazione personale per incidenti e infortuni che copra eventuali spese di ricerca e di evacuazione. L'assicurazione può essere sottoscritta presso un organismo a scelta del corridore.

CLASSIFICHE E PREMI

Solamente i corridori che avranno concluso il percorso saranno classificati.

PREMIAZIONI -

Saranno premiati i primi tre Assoluti qualificati per distanza donna\uomo

I primi 2 uomini / donne per categoria e distanze

DIRITTI ALL'IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi del diritto all'immagine durante la prova, rinunciando ad ogni ricorso contro l'organizzatore e suoi partner accreditati per l'utilizzo fatto della sua immagine. Ogni comunicazione sull'avvenimento o utilizzato d'immagini dell'avvenimento dovrà farsi nel rispetto del nome dell'avvenimento, dei marchi depositati e con l'accordo ufficiale dell'organizzazione.