



# REGOLAMENTO

**Lido di Gavirate (VA) – 1 ottobre 2016**  
**Corse competitive ECFT e FoLaGa Trail**  
(V. 3 – 31/08/2016)

## 1. INFORMAZIONI GENERALI

**Il Campo dei Fiori Trail è un evento volto alla promozione** del territorio della provincia di Varese del Parco del Campo dei Fiori e dello sport in natura valorizzando le risorse turistiche enogastronomiche e naturalistiche dei Comuni di Gavirate, Comerio, Orino, Castello Cabiaglio, Brinzio, Varese, Luvinata, Barasso.

Dell'evento fanno parte due gare agonistiche di Trail in **semi-autonomia**, organizzate senza scopo di lucro dai volontari del gruppo Amatori Gavirate ASD Atletica Gavirate in collaborazione con gli Enti, le Associazioni Locali, e le Persone che credono in questi valori.

## 2. LE GARE

Le gare sono:

- **“Eolo Campo dei Fiori Trail”** (abbreviato **ECFT**): 41 km e 2100 metri di dislivello positivo la tipologia del fondo che si incontra è così suddivisa: 5% asfalto, 40% sterrato, 55% sentiero.
  - **“FoLaGa Trail”** : 18,5 km 900m D+ la tipologia del fondo che si incontra è così suddivisa: 5% asfalto, 20% sterrato, 75% sentiero.
- Entrambe le gare sono di carattere competitivo, richiedono la medesima attrezzatura e si svolgono in una tappa unica.

All'ECFT possono partecipare tutti gli atleti che siano tesserati alla FIDAL o EPS o liberi in possesso della green run card, nelle categorie: Promesse, Senior, Master (età max 79anni).

Al FoLaGa Trail possono partecipare tutti gli atleti che siano tesserati alla FIDAL o EPS o liberi in possesso della green run card, nelle categorie: Junior, Promesse, Senior, Master (età max 79anni).

## 3. CLASSIFICA E PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Sono assegnati premi in natura/accessori tecnici/abbigliamento tecnico/coppe.

Al termine della gara vengono comunque redatte le classifiche generali per le categorie uomini e donne con i tempi di arrivo e pubblicate sul sito [www.campodeifioritrail.it](http://www.campodeifioritrail.it)

Per ECFT verranno premiati i primi 5 maschi assoluti, le prime 5 femmine assolute.

Per FoLaGa Trail verranno premiati i primi 3 maschi assoluti e le prime 3 femmine assolute.

Sono inoltre previsti alcuni Premi speciali:

- Gran Premio della Montagna in memoria di Maurizio Crespi dove verranno premiati:
    - i primi 3 uomini finisher percorso lungo che giungeranno per primi al Forte di Orino
    - le prime 3 donne finisher percorso lungo che giungeranno per prime al Forte di Orino
  - il più giovane finisher percorso lungo
  - la più giovane finisher percorso lungo
- Vengono inoltre previsti dei Premi a sorteggio tra gli iscritti alle gare.

#### 4. PERCORSO

I **percorsi**, che riportiamo di seguito, sono così classificati:

“**ECFT**”: bollino ROSSO, definizione CAI: “EE Itinerario per escursionisti esperti. Itinerario che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti.”

“**FOLAGA Trail**”: bollino BLU, definizione CAI: “E Itinerario escursionistico. Itinerario che si svolge quasi sempre su sentieri oppure su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie) con segnalazioni. Si sviluppa, a volte, su terreni aperti ma non difficoltosi. Può svolgersi su pendii ripidi.”

In entrambe le gare **non** ci sono tratti con difficoltà alpinistiche.

Nel caso in cui non si incontrino per diverse centinaia di metri le bandierine marcia, si deve ritornare in dietro fino a sincerarsi di essere sul percorso corretto. L’allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dalla gara, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Le gare si corrono in **semi-autonomia**.

La semi-autonomia al “ECFT” è definita come la capacità ad essere autonomi tra due punti di ristoro, per quanto riguarda la propria sicurezza, l’alimentazione e l’equipaggiamento, permettendo così di essere pronti ad affrontare problemi imprevisti, per esempio meteo avverso, fastidi fisici, piccole ferite ecc.

Sono pertanto previsti i seguenti **Ristori** rispettivamente per le gare:

##### **Ristori ECFT:**

1. Ristoro Forte di Orino (km 8, liquido e solidi)
2. Ristoro Castello Cabiaglio (km 16, liquido e solidi)
3. Ristoro Rasa (km 24, liquido e solido)
4. Ristoro Sacro Monte (km 27, liquido)
5. Ristoro Piazzale Panoramico Campo dei Fiori (km 29, liquido e solido)
6. Ristoro Cugnolo (km 36, liquido)
7. Ristoro Lido di Gavirate, Arrivo (km 41, liquido e solido)

##### **Ristori FOLAGA Tail:**

1. Ristoro Forte di Orino (km 8, liquido e solido)
2. Ristoro Cugnolo (km 15 liquido)
3. Ristoro Lido di Gavirate, Arrivo (km 18, liquido e solido)

Al fine di limitare la produzione di rifiuti, ai ristori **non sono presenti bicchieri di plastica o comunque saranno ridotti al minimo, è quindi OBBLIGATORIO che ogni concorrente abbia con se un recipiente per bere.**

All’arrivo ogni partecipante può usufruire di un ristoro completo e di un pasto offerto con l’iscrizione.

## **5. ISCRIZIONI**

L'iscrizione dovrà avvenire on-line tramite specifica funzione predisposta nel sito internet [www.campodeifioritrail.it](http://www.campodeifioritrail.it)

La data di apertura delle iscrizioni è il 30 Marzo 2016.

Potranno iscriversi alla gara competitiva tutti gli atleti che siano tesserati alla FIDAL o EPS o liberi in possesso della Mountain and Trail Run Card (Green Run Card), nelle categorie:

Promesse, Senior, Master (età max 79anni) per l' ECFT

Junior, Promesse, Senior, Master (età max 79anni) per il FoLaGa trail

E' inoltre importante e necessario:

- essere coscienti della lunghezza e delle caratteristiche della gara;
- 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 derivanti da condizioni meteo avverse (vento, nebbia, pioggia, freddo);
- 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 di aiutare un corridore a gestire questi problemi

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale né sostituzioni di nominativi né cambio di gara.

Inoltre, nel rispetto del regolamento FIDAL:

1. Qualora la manifestazione venga abbinata ad un campionato federale (e.g. Campionato Provinciale Trail ) gli iscritti EPS e i possessori di Runcard o Green Runcard, possono partecipare alla manifestazione agonistica pur non potendo prendere parte al Campionato Federale
2. La partecipazione al ECFT e al Folaga Trail è comunque e in ogni caso subordinata alla presentazione del certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e verrà conservato in copia agli atti della società organizzatrice, Il certificato medico per gli stranieri non residenti può essere emesso nel proprio paese ma devono essere stati effettuati gli stessi esami previsti dalla normativa italiana: a) visita medica, b) esame completo delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria

**Le iscrizioni chiuderanno alle ore 24:00 del giorno 20 settembre 2016** o al raggiungimento di 500 iscritti in totale sulle due gare. Sul sito sarà pubblicato l'elenco definitivo degli iscritti nella sezione 'Iscrizioni'.

## **6. QUOTA DI ISCRIZIONE E PACCO GARA**

**Il costo per l'iscrizione al "Eolo Campo dei Fiori Trail" –ECFT- è:**

- € 25 (venticinque) fino al 31/06
- € 30 (trenta) fino al 31/08
- € 35(trentacinque) fino al 20/09

**Il costo per l'iscrizione al "FOLAGA TRAIL" è:**

- € 15 (quindici) fino al 31/06
- € 20(venti) fino al 20/09

La quota di iscrizione comprende:

- I seguenti servizi organizzativi e di assistenza:
  - ✓ buono pasto post gara da usufruire presso Canottieri Gavirate
  - ✓ foto omaggio;
  - ✓ ristoranti presenti lungo il percorso
  - ✓ servizio cronometraggio Wedosport;
  - ✓ assistenza sanitaria;
  - ✓ ritiro borse **SENZA** custodia presso la postazione Canottieri Gavirate (solo nella giornata di domenica);
  - ✓ docce + spogliatoio presso Canottieri Gavirate;
  - ✓ pernottamento fino ad esaurimento posti presso la palestra Canottieri Gavirate
- Omaggio nel pacco gara consegnato con l'iscrizione.
- Servizi logistici e di navetta descritti nel programma della manifestazione (pulmini per recupero ritirati)

## **7. CERTIFICAZIONE MEDICA**

Per procedere al ritiro pettorale è obbligatorio essere tesserati alla FIDAL o EPS o in possesso di green run card e di essere in possesso del certificato medico sportivo per l'attività agonistica con scadenza non antecedente alla data della gara.

## **8. RITIRO PETTORALE E PACCO GARA**

Per ritirare il pettorale è necessario presentarsi con il materiale obbligatorio, per il relativo controllo e certificazione presso Lido di Gavirate ed eventuali altri punti di distribuzione indicati nella la voce "news" nel sito della manifestazione

## **9. PARTENZA**

**ECFT** : I concorrenti dovranno presentarsi per la punzonatura dei pettorali presso lo stand dei cronometristi allestito in prossimità della linea di partenza, presso il Lido di Gavirate, sabato 1 ottobre 2016 entro le ore 8.15, partenza **ore 8.30**.

**FoLaGa Trail**: I concorrenti dovranno presentarsi per la punzonatura dei pettorali presso lo stand dei cronometristi allestito in prossimità della linea di partenza, presso lido di Gavirate, sabato 1 ottobre 2016 entro le ore 9.15, partenza **ore 9.30**.

## **10. TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI**

**Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di:**

- **9 ore (entro le 17.00) per il "ECFT"**
- **5 ore (entro le 14.00) per il "FoLaGa Trail"**

Per garantire la sicurezza dei partecipanti e dei volontari sul percorso sono istituiti i seguenti cancelli orari intermedi. Solo gli atleti che ripartono dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata sono autorizzati a proseguire la gara.

**"ECFT" prevede i seguenti cancelli orari intermedi:**

- **Forte di Orino (8 km) dopo 1:45 di gara**
- **Rasa Orino (22 km) dopo 4:45 di gara**
- **Campo dei Fiori Piazzale Panoramico (29 km) dopo 7:00 di gara**

Per il FoLaGa Trail non sono previsti cancelli orari.

L'eventuale ritiro deve essere segnalato agli addetti sul percorso i quali organizzeranno l'eventuale trasporto del concorrente all'arrivo. Vi sono a tal proposito alcuni **punti di recupero atleti ritirati per la gara ECFT**(indicati anche nell'altimetria sul pettorale):

- Orino (km 12)
- Castello Cabiaglio (km 16)
- Rasa (km 22)
- Sacro monte (km 27)
- Piazzale Panoramico Campo dei Fiori (km 29)

I concorrenti ritirati che desiderano proseguire il percorso devono, prima restituire il pettorale, poi possono continuare sotto la propria esclusiva responsabilità ed in autonomia completa.

E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

## **11. SICUREZZA E CONTROLLO**

Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione, volontari della Protezione Civile, e volontari CAI sezione Varese e Gvirate in costante contatto con la base. In zona arrivo è presente un'ambulanza con medico a bordo e personale paramedico, pronto ad intervenire.

Lungo il tracciato sono istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitorano il passaggio degli atleti. E' obbligatorio transitare in prossimità dei punti di controllo andando al passo, senza correre e **con il pettorale ben visibile posto sul petto**. E' consigliabile accertarsi di essere stati registrati correttamente in quanto, in caso di mancata registrazione o mancato passaggio a un punto di controllo, viene applicata la squalifica.

Ogni corridore ferito o in difficoltà, può chiedere il soccorso dell'Organizzazione:

- presentandosi ad un punto di controllo ufficiale
- chiamando un numero dell'organizzazione (indicato anche sul pettorale gara)
- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi

E' doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi.

## **12. EQUIPAGGIAMENTO DI GARA**

ECFT è una gara in ambiente che può essere ostile con tratti impegnativi ed esposti.

Di seguito è indicato il materiale ritenuto necessario dal comitato di organizzazione **per affrontare in sicurezza e con coscienza il percorso** avvisando che chiunque decidesse di affrontare il terreno in condizioni di non sicurezza lo fa con la consapevolezza di mettere a rischio la propria, ed eventualmente l'altrui, incolumità e che conseguentemente il costo di un eventuale soccorso, nonché tutti gli eventuali danni provocati all'Organizzazione o agli altri concorrenti, saranno a totale carico dell'interessato.

L'Organizzazione respinge fin da ora ogni addebito di responsabilità o richiesta di risarcimento danni da parte dell'interessato, o dei suoi aventi diritto, nel caso di infortunio ovvero incidente fisico.

E' importante sapere che in caso di necessità di soccorso, la morfologia del territorio o le condizioni meteo del momento potrebbero far aspettare i soccorsi più a lungo del previsto. In questo scenario la sicurezza dipende dal materiale che si ha nello zaino.

**L'equipaggiamento OBBLIGATORIO per affrontare in sicurezza e con coscienza il percorso è pertanto il seguente:**

- Almeno 500 ml di liquidi.
- giacca antivento
- Coperta termica (facoltativa per il FoLaGa Trail)

- fischietto di emergenza
- Telefono cellulare con registrati i numeri dell'organizzazione
- Ecotazza
- pettorale di gara con numero ben visibile
- riserva alimentare (facoltativa per il FoLaGa Trail)

**Alla distribuzione dei pettorali verrà verificato che eventuali GEL, Barrette e materiale consumabile incartato sia marcato con il numero di pettorale del concorrente. Questo solo al fine di identificare eventuali rifiuti abbandonati lungo il percorso.**

E' prevista la squalifica in caso di rifiuto di sottoporsi al controllo.

E' prevista la squalifica in caso di abbandono di rifiuti.

Sono previsti 30 minuti di penalità in caso di consumo, trasporto o utilizzo di barrette, integratori o gel non recanti il numero di pettorale dell'utilizzatore.

**E' consigliato, per un maggior benessere, partire portando con sé anche il seguente materiale:**

- cartina del percorso (scaricabile dal sito della manifestazione)
- torcia frontale

**ATTENZIONE... Prima della partenza un apposito Staff dell'Organizzazione effettuerà a campione controlli del materiale obbligatorio. Qualora il concorrente non risulti in possesso del materiale obbligatorio sarà squalificato e non potrà prendere il via.**

### **13. AMBIENTE**

La corsa si svolge in ecosistemi naturali. I concorrenti devono tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori e molestare la fauna. E' prevista la squalifica in caso di abbandono volontario di rifiuti lungo il percorso.

### **14. UTILIZZO LOCALI, DOCCE E SACCHE PERSONALI**

I concorrenti potranno lasciare una sacca personale, al momento della partenza presso il servizio dedicato e ritirarla al momento dell'arrivo.

L'organizzazione, pur garantendo la massima cura e attenzione nel raccogliere e riconsegnare le borse, declina ogni responsabilità per eventuali smarrimenti e/o perdite totali e/o parziali.

E' previsto un servizio docce all'arrivo della gara.

### **15. METEO**

In caso di fenomeni meteo estremi, smottamenti o eventi che rendano il percorso impraticabile, saranno possibili variazioni dell'ultimo momento.

Le eventuali variazioni saranno comunicate in modo chiaro e nel più breve tempo possibile ai partecipanti anche tramite addetti sul percorso nel caso in cui la gara sia in corso. In questi casi non è previsto alcun tipo di risarcimento ai concorrenti.

### **16. PENALITA' E SQUALIFICHE**

Gli addetti dell'Organizzazione presenti sul percorso sono autorizzati a verificare il rispetto del regolamento da parte dei corridori e comunicare alla giuria di corsa le infrazioni riscontrate. La giuria di corsa applica le penalità in base alla tabella seguente. Le penalità di tempo sono applicate immediatamente al termine della gara o nei giorni successivi con maggiorazione del tempo riportato sulla classifica ufficiale.

## **17. INFRAZIONE AL REGOLAMENTO PENALITA' – SQUALIFICA**

1. Abbandono volontario di rifiuti: squalifica
2. Partenza da un punto di controllo oltre l'ora limite: squalifica
3. Taglio di un tratto di percorso superiore a 300m: squalifica
4. Mancato passaggio ad un posto di controllo: squalifica
5. Rifiuto a farsi controllare: squalifica
6. Imbrogli: utilizzo di un mezzo di trasporto non autorizzato, condivisione o scambio di pettorale: squalifica
7. Insulti e minacce a volontari o addetti dell'Organizzazione: squalifica
8. Omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà penalità: squalifica
9. **Barrette, gel, cibo o materiale consumabile non contrassegnato con il proprio numero: 30 minuti**

## **18. DICHIARAZIONE LIBERATORIA DI RESPONSABILITA'**

La volontaria, facoltativa iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa.

All'uopo, il partecipante dichiara di essere pienamente consapevole degli eventuali rischi correndi durante la manifestazione e di assumersi la responsabilità a titolo personale per le conseguenze che dovessero derivare da proprie azioni, sia civilmente che penalmente.

La dichiarazione liberatoria di responsabilità deve essere compilata, firmata e consegnata prima della consegna del pettorale in particolare in fase di iscrizione sul sito Wedosport. **L'iscrizione e pertanto la consegna del pettorale avverrà solo dopo conferma di ricevimento della suddetta sottoscritta dall'atleta.** Per i partecipanti minorenni tale dichiarazione verrà sottoscritta da un genitore o da chi ne fa le veci.

**La dichiarazione liberatoria di responsabilità è visibile e scaricabile dal sito internet wedosport in fase di iscrizione.**

## **19. 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 al "ECFT o al FoLaGa TRail".

## **20. TUTELA DELLA PRIVACY**

I dati forniti saranno trattati nel rispetto delle norme previste dal D.Lgs. 30.06.2003 nr. 196 ed utilizzati esclusivamente per le finalità inerenti la gara.

## **21. AGGIORNAMENTI**

L'Organizzazione si impegna a pubblicare sul sito alla sezione "Ultime news" eventuali aggiornamenti. Eventuali modifiche potranno riguardare il percorso di gara, gli orari, i servizi, i luoghi, nonché eventuale annullamento della gara.

Potrà infine modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che ritiene opportuni per una migliore organizzazione della gara.

## **22. CRONOMETRAGGIO**

Il servizio Cronometraggio sarà svolto da Wedosport.

### **23. RIFERIMENTI**

Il regolamento delle due gare competitive del ECFT è stato sviluppato in sintonia con la regola 251/2b (gare in montagna) del regolamento tecnico internazionale per le gare di atletica leggera pubblicato come Supplemento al n. 1-3/2013 di Atletica Comunicati, quadrimestrale della FIDAL