

REGOLAMENTO TRAIL RUBICONE 2023

Aggiornato al 8 Marzo 2023

Art. 1 - Informazioni generali

ASD RUBICONE FOR SPORT – MARIANNA TRAIL, in collaborazione con THE TOTAL TRAINING SRL, ed il COMUNE DI SOGLIANO AL RUBICONE organizzano il TRAIL RUBICONE gara competitiva di corsa e camminata ludico-motoria in natura.

- > 65km 3000D+ Trail Competitivo – Partenza ore 5.30
- > 43km 2300D+ Trail Competitivo – Partenza ore 7.30
- > 22km 1000D+ Trail Competitivo – Partenza ore 9.00
- > 11km 500D+ Trail Competitivo – Partenza ore 9.00
- > 10km 300D+ Camminata Ludico-Motoria – Partenza ore 9.00

*le distanze ed i dislivelli potrebbero cambiare in base alle condizioni meteo e sicurezza percorso

La gara si svolgerà **DOMENICA 2 APRILE 2023** con partenza dal **PIAZZA GIACOMO MATTEOTTI – SOGLIANO AL RUBICONE (FC)**

Le iscrizioni saranno aperte fino al raggiungimento di un **numero massimo di 600 atleti**. Il programma e gli orari di svolgimento saranno pubblicati sul sito ufficiale dell'evento.

Art. 2 – Partecipazioni**

Dal sito www.rubiconeforsport.com, unitamente a

- certificato Medico Sportivo Agonistico valido con dicitura sport -> "Atletica Leggera". Per la camminata ludico-motoria non è richiesto certificato medico
- Tessera Fidal, Runcard o di Eps - Ente di Promozione Sportiva valida per il 2023.
- ricevuta della quota di iscrizione

PAGAMENTI E QUOTE ISCRIZIONE

- **On.Line sul sito www.rubiconeforsport.com -> Iscrizioni**

** chi non è in possesso di nessuna tessera (federazione e/o ente promozione sportiva) dovrà presentare il certificato medico di idoneità sportiva con dicitura ATLETICA LEGGERA. Per la passeggiata non è richiesto il certificato medico.

Seguire tutte le istruzioni indicate nel sito web -> www.rubiconeforsport.com

IMPORTANTE

AL RITIRO DEL PETTORALE DEVE ESSERE ESIBITA OBBLIGATORIAMENTE LA TESSERA FIDAL, RUNCARD O DI EPS - ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA VALIDA PER IL 2023 E DEVE ESSERE PORTATA UNA COPIA DA CONSEGNARE ALLA SEGRETERIA DELLA CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA VALIDA.

PER ISCRIVERSI COSA PREPARARE ED INVIARE VIA EMAIL:

PER 65, 43, 22 e 11KM TRAIL

- **Certificato Medico agonistico valido – Atletica Leggera**
- **Tesseramento Associazione e/o Federazione. Propria tessera o tessera CSI fornita da organizzazione.**
- **Ricevuta Pagamento**

PER 10KM CAMMINATA

- **Ricevuta Pagamento**
- **Certificato Medico agonistico e/o non agonistico valido – FACOLTATIVO**
- **Tesseramento Associazione e/o Federazione. Propria tessera o tessera CSI fornita da organizzazione – FACOLTATIVO**

EMAIL SUPPORTO ISCRIZIONI: bps@icron.it

La gara è aperta a tutti gli atleti in possesso della vigente **certificazione medica** per l'idoneità alla pratica degli sport agonistici ad elevato impegno cardiovascolare con dicitura Atletica Leggera rilasciata dal medico di medicina dello sport e valida alla data della gara, e che abbiano compiuto i 18 anni di età.

In particolare:

a) Tutti gli atleti maggiorenni M/F, tesserati con società affiliate alla FIDAL ed Enti di promozione sportiva affiliati al CONI e in possesso del Certificato Medico Agonistico con dicitura per sport: atletica leggera in regola con il tesseramento Federale 2023.

b) gli Atleti non tesserati residenti in Italia in possesso di certificato Medico Agonistico valido per atletica leggera alla data del 3 Aprile 2023*

*Chi non è in possesso di nessun tesseramento, per motivi assicurativi, dovrà tesserarsi con l'ente di promozione (CSI) al quale è affiliata la nostra società, **al costo extra di 5 €**. La tessera garantisce la copertura assicurativa ed ha validità **SOLO PER LA GIORNATA DELL' 2 APRILE 2023**. Tutta la documentazione per completare le operazioni verranno indicate online.

La gara si svolge su un **percorso con delle superfici varie**: sterrato, su sentieri, mulattiere o carrarecce, con alcuni passaggi su radici e terreno scivoloso.

Ogni partecipante dovrà quindi presentarsi munito di **abbigliamento adatto** e si consiglia l'utilizzo di scarpe tecniche con suola ben marcata (trail running).

ATTENZIONE IN QUESTO ARTICOLO CI RIFERIAMO ALL'EVENTO IN GENERALE, PER I PARTECIPANTI DI OGNI SINGOLA DISTANZA LEGGERE ATTENTAMENTE L' ARTICOLO RELATIVO AL MATERIALE OBBLIGATORIO SPECIFICO.

Per Partecipare è indispensabile:

- 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 e particolarmente:
 - saper affrontare senza aiuto esterno condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili (vento, freddo, pioggia o neve)
 - saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite ecc.
 - essere pienamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non si spinge fino al dover supportare il partecipante alla competizione nella gestione dei sopradetti inconvenienti legati direttamente all'attività sportiva praticata
 - essere pienamente coscienti che per questa attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili

Art.3 - Iscrizioni

Le **iscrizioni on line** si chiuderanno il giorno **31 MARZO 2023**: in ogni caso verranno comunque chiuse al raggiungimento di **600 iscritti totali, in particolare per le distanze 65km e 43km il numero massimo è 200 iscritti totali. Quote di iscrizione**

Per le iscrizioni seguire tutte le istruzioni indicate nel sito web www.rubiconeforsport.com

10km Camminata Ludico-Motoria

5€ - fino al 20 Gennaio 2023

8€ - dal 21 Gennaio al 28 Febbraio 2023

10€ - dal 1 Marzo al 20 Marzo 2023

12€ - dal 21 Marzo al 31 Marzo 2023

11km Distanza Corta Competitiva

8€ - fino al 20 Gennaio 2023

10€ - dal 21 Gennaio al 28 Febbraio 2023

15€ - dal 1 Marzo al 20 Marzo 2023

18€ - dal 21 Marzo al 31 Marzo 2023

22km Distanza Lunga Competitiva

20€ - fino al 20 Gennaio 2023

25€ - dal 21 Gennaio al 28 Febbraio 2023

30€ - dal 1 Marzo al 20 Marzo 2023

32€ - dal 21 Marzo al 31 Marzo 2023

43km Distanza Ultra Competitiva

35€ - fino al 20 Gennaio 2023

40€ - dal 21 Gennaio al 28 Febbraio 2023

45€ - dal 1 Marzo al 20 Marzo 2023

50€ - dal 21 Marzo al 31 Marzo 2023

65km Distanza Extra-Ultra Competitiva

50€ - fino al 20 Gennaio 2023

55€ - dal 21 Gennaio al 28 Febbraio 2023

60€ - dal 1 Marzo al 20 Marzo 2023

65€ - dal 21 Marzo al 31 Marzo 2023

Nella quota di iscrizione sono compresi :

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- tassa d' iscrizione- pettorale di gara- chip cronometraccio- assistenza e ristori lungo il percorso- prodotti alimentari- servizi aggiuntivi che vengono autorizzati dalle normative vigenti | <ul style="list-style-type: none">- ristoro finale- pacco gara e gadget (competitive e camminate) |
|---|--|

Art. 4 - Partenza

I concorrenti dovranno presentarsi spontaneamente alla partenza il giorno **Domenica 2 Aprile 2023 entro le ore 5.00 per la 65km entro le 7.00 per la 43km ed 8.30 per 22km-11km-10km il primo via sarà dato dalle ore 5.30** ed a seguire in base al programma partiranno le altre distanze, dopo aver fatto il controllo di tutti i partecipanti. L'organizzazione non è responsabile di materiale e oggetti personali lasciati incustoditi.

Art.5 - Premi

Saranno premiati per i trail competitivi 65km - 43km - 22km ed 11km :

- **primi 3 assoluti della classifica individuale UOMINI,**
- **prime 3 assolute della classifica individuale DONNE,**

I premi non sono cumulabili, **i concorrenti che hanno ottenuto un premio lo dovranno ritirare durante le premiazioni. Qualora non si presentassero il premio non verrà consegnato.**

Al termine delle premiazioni ufficiali, saranno messi a disposizione ulteriori premi ad estrazione per tutti i partecipanti.

Art 6 - Percorsi

Un percorso tutto da scoprire senza tratti impegnativi dove troverete sentieri escursionistici e carrarecce in grado di entusiasmare tutti gli appassionati di questa disciplina. Il terreno e l'altimetria della gara sono l'ideale per chiunque voglia mettersi alla prova per la prima volta con la corsa in montagna. Un'esperienza ed occasione unica.

Si richiede una buona preparazione fisica e prudenza nell'affrontare i tratti in discesa senza prendere troppa velocità, oltre a valutare che le proprie capacità atletiche e tecniche siano commisurate allo sforzo che si andrà ad affrontare.

Il percorso sarà segnalato con cartelli e bandierine ben visibili, ed è fatto assoluto divieto di uscire dalla traccia indicata. Il comitato organizzatore si riserva il diritto di apportare variazioni al percorso e/o al programma per cause non direttamente imputabili all'organizzazione (ad es. eventi meteorologici).

Considerata la natura del percorso, declina inoltre ogni responsabilità per eventuali incidenti ai partecipanti o danni a persone e/o cose, prima, durante e dopo la gara.

Art.7 – Sicurezza, Controllo e Meteo

Sul percorso sarà presente personale addetto alle operazioni di sicurezza in contatto con il comitato organizzatore della gara.

L'assistenza medica sarà assicurata da mezzi e personale medico sanitario specializzato.

Saranno presenti punti di controllo dove è obbligatorio transitare pena la squalifica.

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, 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, dei volontari o dei soccorritori.

Art.8 - Tempo Massimo e cancello orario

Per la distanza 65km

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 14h dall'orario di partenza (quattordici ore). E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo di essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare

che eventuali infortunati rimangano senza assistenza. **Nella distanza 65km è previsto a circa 25° km un cancello a 5h 30 min. (cinque ore e trenta minuti).**

Per la distanza 43km

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di **11h dall'orario di partenza (undici ore)**. E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo di essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza. **Nella distanza 43km è previsto a circa 30° km un cancello a 6h 30 min. (sei ore e trenta minuti).**

Per la distanza 22km

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di **5h dall'orario di partenza (cinque ore)**. E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo di essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

I concorrenti che transiteranno dopo tale limite saranno fermati ed accompagnati al punto di partenza tramite servizio navetta dell'organizzazione, e considerati fuori classifica e fuori dalla gara.

L'organizzazione, per motivi di sicurezza e per la migliore riuscita dell'evento, potrà modificare l'attuale cancello orario previsto, inserire nuovi cancelli, modificare il tempo massimo previsto per arrivare al traguardo.

Art.9 - Ristori e Post-Gara

In considerazione della lunghezza dell'iniziativa e delle sue difficoltà saranno previsti ristori liquidi e solidi per il dettaglio consultare il sito www.rubiconeforsport.com

N.B: Attenzione non sono previsti bicchieri nei punti di ristoro

E' fatto obbligo agli atleti di non abbandonare rifiuti lungo tutto il percorso e di usufruire degli appositi contenitori dislocati nei punti di ristoro. All'arrivo sarà previsto un ristoro per tutti gli atleti.

Art.10 - Reclami

Eventuali reclami potranno essere presentati all'organizzazione della corsa entro 30 minuti dalla pubblicazione dei risultati. In sintonia con lo spirito della corsa, si auspica comunque una completa correttezza da parte degli atleti.

Per CAMMINATA LUDICO MOTORIA: non ci saranno classifiche e premi in base ai piazzamenti. Non sono quindi previste attività e procedure legate ai reclami.

Art.11 - Dichiarazione di Responsabilità

La partecipazione al TRAIL RUBICONE comporta da parte del concorrente iscritto, l'accettazione in tutte le sue parti e senza riserve, del presente regolamento. Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare questo regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile e penale per qualsiasi eventuale incidente per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possono verificarsi durante la manifestazione. L'atleta iscritto dichiara di aver attentamente letto e valutato il contenuto del presente documento e di aver compreso chiaramente il significato di ogni singolo punto al momento dell'iscrizione.

Ogni concorrente si impegna a rispettare le disposizioni di cui all'articolo della legge numero 376 del 14 Dicembre 2000: "Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping" come prescritto dalla legge regionale numero 5 del 2 Aprile 2012 (comma 2 articolo 24)

L'atleta acconsente al trattamento dei dati personali ai sensi della legge n. 196/2003, ed autorizza l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento in occasione della partecipazione alla gara TRAIL RUBICONE

Art.12 - Servizi

I servizi a disposizione degli atleti (parcheggio, deposito borse, spogliatoi, ristori ecc. ecc.) saranno comunicati al momento di svolgimento della gara in base al piano COVID vigente.

Art.13 - Varie

La società organizzatrice si riserva il diritto di modificare o sostituire in qualsiasi momento, gli articoli del presente regolamento dandone adeguata comunicazione.

Art.14 – Cancellazione – Annullamento Iscrizione (esclusa camminata ludico-motoria)

In caso di impossibilità a partecipare, l'annullamento deve essere comunicato il prima possibile a trailrubicone@gmail.com

Non sono previsti rimborsi della quota di iscrizione. L'organizzazione in ogni caso si riserva di rimborsare la quota di iscrizione in base ad ogni singola richiesta. Non sarà rimborsata alcuna quota causa annullamento non imputabile all'organizzazione (esempio: eventi meteorologici avversi).

Non è consentito:

- lo scambio o la cessione del pettorale.
- il posticipo della quota di iscrizione all'anno successivo.
- il passaggio da una gara all'altra.

Nessun rimborso è previsto nel caso in cui l'organizzazione fosse costretta a modificare il percorso ed il programma dell'evento a causa di condizioni meteo avverse e/o per garantire la sicurezza dei partecipanti.

Nessun rimborso è previsto nel caso in cui l'annullamento non è imputabile all'organizzazione (esempio: eventi meteorologici avversi).

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, fino a 10 giorni prima dell'evento, 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 della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

Art.15 – Materiale**

Deve essere portato con sé lungo tutto il percorso

OBBLIGATORIO PER LA DISTANZA 65km

- Scarpe da Trail Running***
- Riserva Idrica 500ml (borracce, zaini, camelbak, ecc...)
- Ecotazza
- Fischietto
- Lampada Frontale
- Giacca a vento o antipioggia
- Maglia a maniche lunghe o manicotti
- Telefono cellulare carico e in risparmio energetico con numero di emergenza fornito dall'organizzazione.
- Bandana o cappello

OBBLIGATORIO PER LE DISTANZE 22km e 43km

- Scarpe da Trail Running***
- Riserva Idrica 500ml (borracce, zaini, camelbak, ecc...)
- Ecotazza
- Fischietto
- Giacca a vento o antipioggia
- Telefono cellulare carico e in risparmio energetico con numero di emergenza fornito dall'organizzazione.
- Bandana o cappello

OBBLIGATORIO PER DISTANZA 11km

- Scarpe da Running o Trail Running
- Giacca a vento o antipioggia

FORTEMENTE CONSIGLIATO PER LA DISTANZA 65km

- Riserva alimentare (barretta energetica, gel, ecc).
- Denaro per emergenze
- Bastoncini

FORTEMENTE CONSIGLIATO PER DISTANZA 22km e 43km

- Riserva alimentare (barretta energetica, gel, ecc).
- Denaro per emergenze
- Maglia a maniche lunghe o manicotti
- Bastoncini

FORTEMENTE CONSIGLIATO PER DISTANZA 11km:

- Scarpe da Trail Running

- Riserva Idrica 250ml (borracce, zaini, camelbak, ecc...)
- Ecotazza
- Telefono cellulare carico e in risparmio energetico con numero di emergenza fornito dall'organizzazione.
- Riserva alimentare (barretta energetica, gel, ecc).
- Maglia a maniche lunghe o manicotti
- Cappello o bandana
- Denaro per emergenze
- Fischiello

****NOTA BENE:**

- L'organizzazione si riserva di annullare l'iscrizione o squalificare il partecipante sulla base del materiale che l'atleta ha in dotazione prima, durante e dopo la gara.
- L'organizzazione controllerà il materiale obbligatorio dei primi classificati che andranno a premiazione subito dopo l'arrivo e si riserva di effettuare dei controlli a campione prima, dopo e durante la gara per tutti i partecipanti.
- L'organizzazione si riserva di escludere o aggiungere materiale obbligatorio a seconda delle condizioni meteo previste.

*****SCARPE DA TRAIL RUNNING:**

Si intende una scarpa di tipo A5 oppure con una suola con queste caratteristiche:

- a) Larghezza dei Tappi (tacchetti) massima di 1cm
- b) Altezza dei Tappi (tacchetti) almeno 4mm
- c) Distanza tra i Tappi (tacchetti) almeno 4mm

L'80% della suola della scarpa deve rispettare le condizioni a-b-c delle dimensioni dei tappi (tacchetti)

Art.16 - Squalifiche e Penalità

Trail Rubicone 65km, 43km, 22km e 11km: 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,
- uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti,
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare lungo il percorso,
- 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 sanitario sul percorso,
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio, (art.15)
- per la mancanza anche di un solo punto del materiale obbligatorio, (art.15)
- scambio pettorale,
- sprovvisti del materiale obbligatorio durante un controllo

Camminata Ludico Motoria: l'iniziativa NON E' COMPETITIVA quindi non ci saranno squalifiche o penalità. Sono considerati **PARTECIPANTI** e quindi regolarmente iscritti, con le relative coperture assicurative, **SOLO CHI E' IN POSSESSO DEL PROPRIO PETTORALE BEN VISIBILE ED IDENTIFICABILE.**

IMPORTANTE: Tutti coloro che parteciperanno senza pettorale e/o senza aver confermato la propria iscrizione ed esser stati accettati dall'organizzazione sono da considerarsi estranei all'evento e quindi gli organizzatori non sono responsabili per qualsiasi eventuale incidente per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possono verificarsi durante la manifestazione.

Art.17 – Cronometraggio

Trail Rubicone 65km, 43km, 22km e 11km: È previsto un cronometraggio elettronico con chip. Nella gara individuale saranno ritenuti validi i concorrenti arrivati che avranno percorso regolarmente le distanze di gara senza penalità e squalifiche.

Camminata Ludico Motoria: NON è previsto un cronometraggio elettronico con chip. Non verranno stilate classifiche e/o presi tempi di percorrenza per ogni atleta. Non sono previsti né costi né obblighi per gli atleti.

Art.18 - C.S.I.

Per quanto non contemplato nel presente regolamento, **si fa riferimento ai regolamenti C.S.I. – Centro Sportivo Italiano.**

Art 19 – Modalità svolgimento

Trail Rubicone si svolgerà seguendo le indicazioni che verranno date dall'organizzazione. Accertato il numero dei partecipanti, verranno eseguite delle partenze in successione per gruppi, che saranno divisi in base al numero di pettorali. Ogni gruppo partirà dopo il gruppo che lo precede (tranne per il primo e l'ultimo gruppo) e verrà supportato lungo il percorso da personale ben identificabile e coordinato dall'organizzazione per indicare il percorso e garantire tutte le norme di sicurezza previste.

Art.20 – Meteo

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 e/o dei soccorritori.

Non verranno rimborsate le quote di iscrizione in caso di annullamento o sospensione il giorno stesso della gara.

Art.21 – NORME COVID

Il regolamento di gara rispetterà tutte le disposizioni normative (leggi e norme dello Stato Italiano o delle Istituzioni territoriali) vigenti al momento della competizione che, pertanto, saranno applicate al presente regolamento in ogni sua parte e sarà approvato dagli Enti preposti.

Al momento della stesura e pubblicazione del presente regolamento non è possibile prevedere quali saranno le prescrizioni normative generali, le prescrizioni in materia di salute pubblica (nazionale e in subordine territoriale) e le linee guida previste dai protocolli federali, relative al contenimento COVID 19 che saranno in vigore alla data di svolgimento della manifestazione.

Pertanto, al regolamento **verrà allegato il PIANO COVID** non appena tali disposizioni saranno definite e tale aggiornamento verrà pubblicato sui canali ufficiali di comunicazione: sito web www.rubiconeforsport.com

Contatti Informazioni Generali

www.rubiconeforsport.com – trailrubicone@gmail.com

Contatti Supporto Iscrizioni

www.rubiconeforsport.com - bps@icron.it