

2[^] edizione

**IS ARENAS TRAIL
RUNNING**

Domenica 07 giugno 2015

Regolamento

Art. 1 ORGANIZZAZIONE

Il Comitato Territoriale Oristano della UISP (Unione Sport per Tutti) con l'approvazione del Comitato Regionale Sardegna della UISP con la collaborazione del Consorzio Is Arenas, organizza nella giornata di domenica 7 giugno 2015 la seconda edizione dell'Is Arenas Trail Running, gara di trail running in regime di assistenza idrico alimentare completo, lungo i sentieri che si snodano all'interno della pineta di Is Arenas e l'arenile prospiciente, eco-compatibile senza impatto per l'ambiente. Alla gara principale saranno affiancate varie manifestazioni di contorno volte a promuovere lo sport per tutti e l'avvicinamento al trail running.

Art.2 - ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

L'iscrizione ad una delle gare denominate "Is Arenas Trail Running" comporta da parte dei partecipanti iscritti 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 o penale per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possano verificarsi durante la manifestazione che si svolgerà in conformità al presente regolamento, alle sue eventuali modifiche ed agli avvisi che saranno prontamente pubblicati nel sito web www.isarenastrail.com

Art. 3 INFORMAZIONI GENERALI

L'Is Arenas Trail Running è una corsa a piedi lungo i sentieri ed alcuni tratti sabbiosi della Pineta di Is Arenas e della spiaggia prospiciente. Il nome arenas significa sabbie in quanto la baia della Sardegna occidentale teatro della manifestazione era caratterizzata in origine dalla presenza nell'entroterra di una ampia distesa di dune di circa 40 km quadrati, la più grande della Sardegna. A partire dal 1950 è iniziato un vasto rimboschimento operato con l'aggiunta di varie essenze autoctone, al fine di proteggere l'entroterra dall'avanzare delle dune in continuo movimento per i forti venti che battono la zona. Durante il percorso potrete ammirare gli ultimi tratti di dune sabbiose alle spalle degli oltre 800 ettari di bosco che affaccia su 5 Km di spiaggia sabbiosa. All'interno dell'area sono presenti diverse attività turistiche, tra cui il Golf hotel Is Arenas * * * * * ed il percorso golfistico 18 buche, considerato tra i più bei campi d'Europa. Negli ultimi anni il Resort si è distinto per i riconoscimenti ottenuti per il rispetto dell'ambiente. Per l'occasione il percorso offre la possibilità di ammirare scorci suggestivi delle buche da golf. .

In questo paesaggio unico, vario e ricco di emozioni si snodano i percorsi proposti: le corse competitive: ECOMARATONINA 21 Km con 400 D+ e lo SHORT TRAIL 12 km con 200 D+. Contestualmente si terrà una camminata ludico-motoria sulla distanza di 5 Km con 100 D+. Si terrà inoltre un Mini Trail rivolto a bambini, ragazzi e scolaresche.

SCHEDA RIEPILOGATIVA.

Data di svolgimento: domenica 7 giugno 2015.

Orario di ritrovo: 8.30

Luogo di ritrovo: Pineta di Is Arenas, Narbolia (OR), area parcheggi Golf Is Arenas

Orario di partenza: 9.30 TRAIL, SHORT TRAIL e camminata ludico-motoria

Luogo di partenza-arrivo: Area parcheggi Golf Is Arenas .

Distanza e dislivello positivo percorso ECOMARATONINA: 21 km 400 D+

Distanza e dislivello positivo percorso SHORT TRAIL: 12 km 200 D+; camminata ludico-motoria 5 Km 100D+

Mini Trail per bambini, ragazzi, scolaresche: partenza ore 11.30

Tempo limite: 3 ore e trenta

Premiazioni: 13.00

Rinfresco finale: dalle 13.00

Art. 4 CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

La manifestazione principale è una corsa podistica competitiva individuale di trail running sulla distanza di 21 km (ECOMARATONINA) e di 12km (SHORT TRAIL) in regime di assistenza idrico alimentare completa. Lungo il percorso saranno localizzati punti di ristoro per l'approvvigionamento di bevande e/o cibo. È obbligo di ogni concorrente consumare quanto necessario al ripristino delle proprie energie all'interno del punto di ristoro. Ogni concorrente potrà tuttavia dotarsi di borracce, camelbag, integratori personali, ecc.. che potrà rabboccare e consumare lungo il tracciato a patto di non gettare alcun rifiuto lungo lo stesso pena l'immediata squalifica. Durante la corsa è proibito farsi accompagnare e/o assistere da persone diverse da quelle regolarmente iscritte. L'assistenza personale è solamente ammessa nei punti di ristoro ufficiali della manifestazione. Questo tipo di corsa si svolge in condizioni talvolta difficili con passaggi su tratti sabbiosi, pietraie e di sottobosco dove si possono trovare svariate situazioni climatiche (vento, caldo, freddo, pioggia). Una forte capacità dell'autogestione personale, supportata da un accurato allenamento sono gli elementi principali per la propria riuscita della corsa. Requisito indispensabile per la partecipazione alle corse competitive TRAIL e SHORT TRAIL è, indipendentemente dal tipo di tesseramento, il possesso di certificato medico sportivo per la pratica dell'attività agonistica dell'atletica leggera in corso di validità alla data del 7 giugno 2015.

La camminata ludico-motoria di 5 Km è una manifestazione a carattere non competitivo occasionale effettuata a scopo prevalentemente ricreativo, in modo saltuario e non ripetitivo e pertanto i partecipanti non sono soggetti alla presentazione di certificazione medica.

Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche, in qualsiasi disciplina sportiva, per uso di sostanze dopanti.

Art. 5 ISCRIZIONE

Le gare competitive **ECOMARATONINA** (21Km) e **SHORT TRAIL** (12Km) sono aperte a tutti coloro che:

- abbiano compiuto i 18 anni di età;
- siano tesserati Uisp, sezione atletica leggera, o Fidal (in regola con il tesseramento per l'anno corrente);
- potranno partecipare anche i non tesserati in possesso di certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva agonistica dell'atletica leggera in corso di validità al 7 giugno 2015 che, pagando contestualmente la quota aggiuntiva di 6,5 euro, riceveranno la tessera UISP del Comitato Territoriale di Oristano che offre copertura assicurativa fino al 31/12/2015.

La **CAMMINATA LUDICO-MOTORIA** di 5 Km è aperta a tutti, senza alcun limite di età.

La quota di iscrizione per ogni atleta è di:

- 15 euro per l'ECOMARATONINA (21Km)
- 10 euro per lo SHORT TRAIL (12Km)
- 5 euro per la CAMMINATA LUDICO-MOTORIA (5Km).

Le iscrizioni alle corse competitive chiudono alle ore 24,00 di venerdì 5 giugno 2015.

Le iscrizioni per la CAMMINATA LUDICO-MOTORIA chiudono alle ore 9.00 di domenica 7 giugno 2015.

La partecipazione al Mini Trail riservato a bambini, ragazzi e scolaresche è gratuita.

Il pagamento della quota di iscrizione dà diritto a: assicurazione contro infortuni e RCT - assistenza medica - pettorale di gara - servizio di cronometraggio (per le corse competitive) - punti di ristoro lungo il percorso e ristoro post gara - pacco gara - rinfresco finale.

Per i partecipanti al mini trail gratuito non è previsto pacco gara.

Il versamento della quota di iscrizione, unitamente alla compilazione del modulo di iscrizione ed alla consegna della copia del certificato medico e del tesseramento, dovrà avvenire secondo una delle seguenti modalità:

- 1) mediante la procedura online con carta di credito attraverso il sito www.enternow.it;
- 2) tramite bonifico bancario IBAN IT26T033590160010000015713 intestato a "Comitato Territoriale UISP Oristano" presso Banca Prossima con causale versamento: "Iscrizione Is Arenas Trail Running"

In entrambi i casi è necessario inviare copia della tessera e del certificato medico (+ attestazione di avvenuto pagamento e modulo di iscrizione per bonifico) all'indirizzo e-mail: info@isarenastrail.com.

Art.6 CONSEGNA PETTORALI

Presentarsi muniti della ricevuta di pagamento e di un documento di riconoscimento. La consegna del pettorale e del pacco gara avverrà sabato 6 giugno dalle ore 15.00 alle ore 19.00 presso il gazebo allestito all'interno dell'area parcheggi Golf Is Arenas e domenica 7 giugno dalle ore 8.30 alle ore 9.15. Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa in quanto lasciassere della manifestazione.

I partecipanti nel rispetto dell'organizzazione sono pregati di avvisare del proprio ritiro ai punti di controllo od al centro direzione gara ubicato presso la zona di partenza/arrivo.

Art. 7 PERCORSO DI GARA

I percorsi sono tracciati tramite nastri e frecce segnaletiche in modo chiaro ed inequivocabile. Non esistono tratti con difficoltà alpinistiche o attrezzati. In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno presentati al briefing pre-gara che si terrà alle ore 9.15 di domenica 7 giugno in prossimità dell'area di partenza. I chilometri sono segnati da appositi pannelli. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato. L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente. Mappe dei vari tracciati di gara ed altimetrie sono consultabili all'interno del sito www.isarenastrail.com

Art. 8 SICUREZZA E CONTROLLO

Durante tutta la gara e lungo il percorso saranno presenti controlli per la spunta dei partecipanti transitati, in contemporanea sarà attivo un servizio radio/telefonico con la centrale del centro controllo gara. Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti nei punti strategici del percorso al fine di garantire un tempestivo intervento. A seconda del punto del percorso in cui si trovi il concorrente che necessita aiuto, i tempi di intervento potrebbero variare notevolmente. L'intervento di mezzi e persone al di fuori dei punti di soccorso deve essere richiesto solo esclusivamente per giustificato motivo (fratture, distorsione grave, lesioni, ecc..) in caso contrario è fatto obbligo di raggiungere il punto di soccorso più vicino. Il personale medico/sanitario potrà a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso.

Art. 9 AMBIENTE

La corsa si svolge all'interno di un Sito di Interesse Comunitario (codice ITB032228) ed aderisce alla campagna "io non getto i miei rifiuti" promossa da SPIRITO TRAIL. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, danneggiare la flora o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara.

Art.10 MODIFICHE DEL PERCORSO O ANNULLAMENTO DELLA GARA

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare, per cause di forza maggiore, in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei punti di soccorso e di ristoro, senza preavviso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (freddo, pioggia, neve, forte rischio di temporali o altro), la partenza può essere posticipata o annullata, la gara può essere interrotta, oppure il percorso può essere modificato (ridotto o addirittura allungato) per salvaguardare la sicurezza di atleti e volontari. In caso di cattive condizioni meteorologiche, e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso o di modificarne il tempo massimo di percorrenza.

Art. 11 SQUALIFICHE E PENALITA'

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni: pettorale portato in modo non conforme - scambio di pettorale - 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 - doping o rifiuto di sottoporsi all'eventuale relativo controllo - uso di assistenza personale fuori dai luoghi autorizzati - mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare.

Art. 12 TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 3 ore e 30 minuti per tutte le prove. È 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.

Art. 13 RISTORI

Sono previsti 7 ristori lungo il percorso disposti orientativamente:

Km 5: IDRICO

Km 7,5: IDRICO

Km 10: IDRICO-SOLIDO

Km 12,5: IDRICO

Km 15: IDRICO-SALINO

Km 17,5: IDRICO

Km 20: IDRICO- SOLIDO

ogni atleta dovrà consumare il ristoro all'interno dell'area appositamente preposta e gettare eventuali rifiuti nei contenitori ivi presenti. E' consentito rabboccare borracce o camelbag tramite gli appositi boccali messi a disposizione dall'organizzazione. All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro.

Art.14 ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive una assicurazione di responsabilità civile avente validità il giorno della gara. La partecipazione ad ognuna delle prove avviene sotto la responsabilità degli atleti o, nel caso di minorenni, dei genitori o tutori, che rinunciano ad ogni azione contro l'organizzazione in caso di danni o conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito.

Art. 15 PREMI

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in natura ai primi 5 uomini e alle prime 5 donne delle due gare competitive. Tra tutti i partecipanti alle varie manifestazioni saranno estratti dei premi a sorte durante la cerimonia di premiazione. La quantità dei premi potrebbe subire variazioni in positivo in base alla disponibilità dell'organizzazione.

Art.16 RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti nei 60 minuti che di volta in volta seguono l'affissione dei risultati provvisori. Dovranno essere accompagnati dal versamento di euro 50.00, somma restituita in caso di accettazione del reclamo.

Art.17 TUTELA DELLA PRIVACY (Informativa legge D.lgs. n. 196/2003)

Ai sensi dell'articolo 13 del D.Lgs. n. 196/2003 relativo al trattamento dei dati personali, con l'iscrizione, l'atleta presta il consenso al trattamento dei suoi dati personali, solo ed esclusivamente ai fini dello svolgimento della manifestazione. I miei dati personali saranno depositati presso la sede del comitato organizzatore e potrà qualora lo vorrà esercitare i diritti di cui all'art 13 (accesso, correzione, cancellazione, opposizione al trattamento ,ecc) facendone richiesta a info@isarenastrail.com

Art. 18 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 alle competizioni dell' Is Arenas Trail Running.

Art. 19 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 sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Qualora non già in possesso, si consiglia vivamente la stipula di una assicurazione integrativa sportiva tipo Multisport.

SCHEDA DI ISCRIZIONE

2° Is Arenas Trail Running - Domenica 7 giugno 2015

Cognome			Nome		
Luogo di nascita			Data di nascita (GG/MM/AAAA)	Sesso	
Residente a			Provincia	Nazionalità	
Telefono			E-mail		

INDICARE CON UNA X LA TIPOLOGIA DI CORSA A CUI CI SI VUOLE ISCRIVERE

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Corsa competitiva ECOMARATONIA 21 Km | <input type="checkbox"/> Camminata ludico-motoria 5 Km |
| <input type="checkbox"/> Corsa competitiva SHORT TRAIL 12 Km | <input type="checkbox"/> Corsa non competitiva per bambini e ragazzi |

COMPLETARE I DATI RICHIESTI

<input type="checkbox"/> Atleta tesserato FIDAL o UISP	Ente	Numero tessera	Società
<input type="checkbox"/> Atleta non tesserato	Scadenza certificato medico agonistico (per corse competitive) _____		

Il partecipante o chi ne esercita la patria potestà, con la firma di questa scheda, consapevole che le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti con le sanzioni previste in materia, dopo attenta lettura del regolamento della manifestazione e, a perfetta conoscenza delle difficoltà del percorso, consapevole altresì dei rischi per l'incolumità personale connessi dichiara:

- di conoscere ed accettare il Regolamento della corsa competitiva e non competitiva Is Arenas Trail Running;
- di essere in possesso di idoneo certificato medico agonistico in corso di validità al 07/06/2015, per partecipare alle corse competitive, ai sensi del DM 18/02/82 e 28/02/83 e successive modifiche e di essere informato delle controindicazioni mediche che lo riguardano e, per conseguenza, di sollevare l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per problemi medici che potrebbero accadergli durante la corsa;
- di esonerare l'organizzazione, il direttore di gara ed il responsabile del percorso da qualsiasi responsabilità, sia civile che penale, e di assumersi piena ed esclusiva responsabilità per danni subiti da cose e persone da lui causati a terzi o a beni di proprietà di terzi o a lui derivati, compresi infortuni personali e/o morte;
- di essere cosciente della lunghezza della prova che si sviluppa su strade sterrate, sentieri, tratti di sottobosco ed arenili in possibili condizioni climatiche difficili e/o mutevoli (caldo, freddo, fenomeni temporaleschi), e che è necessaria una discreta preparazione atletica;
- di concedere la propria autorizzazione al Comitato Organizzatore ad utilizzare fotografie, nastri, video e qualsiasi cosa relativa alla propria partecipazione all'evento per qualsiasi legittimo utilizzo, senza remunerazione.

Informativa art. 13 Dlgs 196/2003 - I dati personali, il cui conferimento è obbligatorio per l'iscrizione alla Is Arenas Trail Running, saranno trattati dagli Incaricati dell'Organizzazione, in conformità al codice privacy, per la realizzazione dell'evento sportivo in oggetto e per l'invio di materiale informativo o pubblicitario da parte della Is Arenas Trail Running o dei suoi partner. I dati potranno essere comunicati a soggetti terzi per l'adempimento degli obblighi relativi alla manifestazione o per le finalità sopra indicate. In ogni momento si potranno esercitare i diritti di cui all'art. 7 del d.lgs 196/03 (cancellare, rettificare, etc.) verso il titolare del trattamento dei dati inviando un'e-mail a info@isarenastrail.com
Consenso: il sottoscritto acconsente all'utilizzo dei propri dati personali sopra riportati per le finalità e con le modalità sopra indicate.

FIRMA PARTECIPANTE (o di chi ne esercita la potestà parentale se minorenne)

Da inviare unitamente a attestazione pagamento e, ove richiesto copia certificato medico e tessera.