

# **REGOLAMENTO**

## **REGOLAMENTO 2016**

### **P.D.S. TRAIL 11 Settembre 2016**

#### **Organizzazione**

Il P.D.S. TRAIL è organizzato dalla Associazione ARCEA 2002.

#### **Gara**

Domenica 11 settembre 2016 alle ore 9.30 a Pian di Sopra (via bulbana 5, Marradi).

#### **Requisiti di partecipazione**

Per la partecipazione alla gara è assolutamente necessario:

Aver compiuto i 16 anni d'età (per i minorenni sarà necessario consegnare al momento dell'iscrizione la liberatoria firmata da un genitore o un maggiorenne che se ne assume la piena responsabilità)

Essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla.

Il P.D.S. trail, si svolge in gran parte su sentieri dell'appenino tosco-romagnolo, è quindi indispensabile avere la sicurezza di passo sui sentieri appenninici.

#### **Partenza**

La partenza è fissata per il giorno domenica 11 settembre 2016 alle ore 9.30 a Pian di sopra.

#### **Percorso**

La gara si svolge attorno alla vallata del Lamone, percorrendo strade forestali e sentieri, cercando di evitare il più possibile le strade asfaltate e limitando al massimo gli attraversamenti delle strade statali. Lo sviluppo è di circa 13 km con un dislivello di 500 m. Si "toccherà" il centro abitato di Sant'Adriano.

Il percorso sarà segnalato da apposite "bandierine" o simili. Lungo il tracciato ci saranno dei posti di controllo.

#### **Tempo massimo**

Il tempo massimo di percorrenza previsto è fissato in ore 4.

#### **Regime di semi-autosufficienza**

La gara si svolgerà in regime di semi-autosufficienza. Sono previsti 2 punti di ristoro, presso i quali saranno somministrate bibite e cibo da consumare sul posto. Sarà possibile reintegrare eventuali camel bags o borracce con bevande e acqua naturale messi a disposizione dall'organizzazione.

**ATTENZIONE:** ai ristori non troverete bicchieri.

Ogni atleta dovrà portare con sé, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere autosufficiente nei tratti che separano un ristoro dall'altro.

Il ristoro va consumato nell'area delimitata dello stesso; non possono essere portati al seguito bicchieri o altro materiale che possa inquinare l'ambiente. In ogni ristoro saranno predisposti dei contenitori di raccolta rifiuti, che dovranno essere obbligatoriamente utilizzati da tutti gli atleti.

#### **Kit obbligatorio**

Riserva d'acqua, minimo 1/2 litro

Fischietto

Riserva alimentare (barrette, gel, etc.)

Giacca impermeabile (in caso di maltempo)

Telefono cellulare (all'atto dell'iscrizione obbligatorio comunicare il proprio numero)

## **Materiale consigliato (facoltativo)**

Bastoncini  
Indumenti di ricambio  
Crema solare

## **Iscrizioni**

La quota di iscrizione è di 15 €

Le iscrizioni verranno effettuate la mattina stessa dalle ore 8.00 fino alle ore 9.00

L'iscrizione alla gara dà diritto a:

Pacco gara  
Ristori durante la corsa  
Carnazza-party  
Docce a fine gara

## **Pettorale di gara**

Il pettorale sarà consegnato personalmente ad ogni atleta.

Il pettorale è personale e non trasferibile e deve essere indossato nella parte frontale e in modo visibile per tutta la durata della gara. È assolutamente vietata ogni modifica del pettorale di gara.

## **Categorie e premi:**

UOMINI:

1. salume offerto dalla "Macelleria Ambrosi"
2. salume offerto dalla "Macelleria Ambrosi"
3. salume offerto dalla "Macelleria Ambrosi"

DONNE:

1. salume offerto dalla "Macelleria Ambrosi"
2. salume offerto dalla "Macelleria Ambrosi"
3. salume offerto dalla "Macelleria Ambrosi"

## **Accettazione del regolamento e dell'etica della corsa**

La partecipazione al P.D.S. TRAIL comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica adottati dall'organizzazione. È obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie. Presso ogni punto di ristoro saranno presenti dei contenitori per i rifiuti che devono essere imperativamente utilizzati. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso. È inoltre indispensabile il rispetto in ogni sua forma: rispetto di se stessi e degli altri, evitando qualsiasi tipo di scorrettezza; rispetto dei volontari che prestano servizio unicamente per piacere; rispetto della popolazione locale che accoglie la corsa; rispetto dell'organizzazione e dei suoi partner.

## **Penalità - squalifica**

I volontari corsa presenti sul percorso ed i "capi posto" dei punti di controllo e ristoro sono obbligati a far rispettare il regolamento e, in caso di mancata osservanza, ad applicare una penalità o la squalifica. In ogni caso le decisioni saranno prese in accordo con la giuria di gara.

## **Modifiche del percorso – annullamento della corsa**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o la posizione dei punti di soccorso e di ristoro senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli la partenza può essere posticipata o annullata. L'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso, nel caso in cui si verificassero condizioni tali da non garantire più la sicurezza degli atleti. Ogni decisione in merito sarà presa dalla giuria di gara.

## **Responsabilità**

L'Organizzazione pur avendo cura della buona riuscita della Manifestazione, declina ogni responsabilità per eventuali danni o infortuni che dovessero accadere ai Concorrenti, a terzi e cose, prima, durante e dopo la manifestazione. Con l'iscrizione alla gara, il concorrente **DICHIARA** di conoscere ed accettare il regolamento del P.D.S. TRAIL. Dichiara di iscriversi volontariamente e di assumersi tutti i rischi derivanti dalla sua partecipazione alla gara: cadute, incidenti di qualsiasi genere, condizioni atmosferiche. **SOLLEVA** e **LIBERA** l'Associazione ARCEA 2002, gli enti promotori, gli sponsor e tutti coloro ad essi collegati, di tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo derivati dalla sua partecipazione all'evento. Una volta accettata l'iscrizione al P.D.S. TRAIL, la quota di partecipazione non é rimborsabile. Il concorrente inoltre concede la sua autorizzazione a tutti gli enti sopraelencati ad utilizzare fotografie, nastri, video e qualsiasi cosa relativa alla sua partecipazione all'evento per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione. I dati personali saranno trattati nel rispetto della legge 675/96.