

Valido dal 1° gennaio 2016

www.lodrino-lavertezzo.ch

REGOLAMENTO

!!!! prestare attenzione alle nuove disposizioni sull'equipaggiamento obbligatorio !!!!!

Lodrino-lavertezzo skyrace 21km 2200+/1860-

Lodrino-Alpe Alva 5.5 km/+1300m

PERCORSO

Il percorso è segnalato con bandierine, spray fluorescente, nastri colorati e marcaggio permanente nonche' da segnalazioni della distanza percorsa/restante.

Il tracciato puo' essere scaricato sul sito dell'organizzazione.

L'organizzazione ha il diritto, in ogni momento di cambiare il percorso a seconda delle condizioni meteorologiche o organizzative le indicazioni in questo modo possono venir fornite tramite sms, telefono, ai punti di controllo, o lungo il percorso tramite i volontari. I

corridori sono tenuti a rispettare questi cambiamenti, pena la squalifica.

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare in sicurezza è indispensabile:

Essere cosciente della lunghezza e della particolarità della gara ed 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 legati a questo tipo di prova ed in particolare: saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell'altitudine (vento, freddo, nebbia, pioggia o neve)

Sapere 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 quello di una società di salvataggio. Per la corsa in montagna la sicurezza dipende dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi che incontra, prevedibili o imprevedibili.

La gara è aperta a tutti, uomini e donne, che hanno compiuto il loro 16° compleanno, tesserati o non. In caso di minore età e richiesta un'autorizzazione scritta da parte dei genitori o del tutore legale, da presentare al momento del ritiro pettorale. Ogni corridore

deve disporre di un'assicurazione incidente privata valida in Svizzera.

MODALITA` D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni vanno fatte via internet o direttamente sul posto (se il numero massimo dei partecipanti non è raggiunto) compilando l'apposito modulo in ogni sua parte. Il pagamento deve essere effettuato tramite versamento bancario o mediante carta di credito. Sul posto supplemento 10 CHF solo contanti.

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi nel presente regolamento. L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale o sostituzione di nominativi.

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA

Il ritiro pettorale alla lodrino-lavertezzo skyrace e al vertical lodrino-forcarella comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa e libera l'organizzatore da qualunque responsabilità

PETTORALE

Ogni corridore è fornito di un pettorale numerato che deve essere portato obbligatoriamente per tutta la durata della gara, nella zona addominale o sulla coscia destra in maniera ben visibile e leggibile. Chi non seguirà questa regola verrà scqualificato. Non è permesso portarlo sulla parte posteriore del corpo o in altre posizioni all'infuori di quelle precedentemente indicate. Nessuna personalizzazione apportata dai corridori è ammessa. Il pettorale è proprietà del corridore dopo la gara.

TEMPI LIMITE E BARRIERE ORARIE

Alpe Alva 2 ore

Alpe Piavacra 2 ore 30

L'organizzazione può modificare in qualsiasi momento i tempi limiti a dipendenza delle condizioni meteorologiche,

I corridori che non sono ripartiti da un punto di controllo entro l'orario di chiusura sono automaticamente messi fuori corsa e non possono continuare, neanche senza pettorale, obbligatorio il ritorno a Lodrino

Non è prevista l'evacuazione dei concorrenti fuori tempo limite. Non esiste quindi il diritto di essere evaquati a meno che, ammessa la possibilita` che non si tratti di un'evacuazione medica.

ATTENZIONE: La Lodrino-Lavertezzo skyrace presenta dei punti aerei che richiedono passo fermo ed assenza di vertigini. Sebbene si tratti solamente di ripidi pendii erbosi, i partecipanti sono tenuti a prendere in considerazione i rischi. Consigliamo un sopralluogo prima della gara per familiarizzarsi con la zona. Sono state poste, per il confort dei corridori, alcune funi di sicurezza nei tratti piu' esposti. L'organizzazione non si assume nessuna responsabilita`.

SEMI-AUTONOMIA

Il principio della corsa individuale in semi-autonomia è la regola. La semi-autonomia è definita come la capacita` ad essere autonomi tra due punti di ristoro, riferito alla sicurezza, all'alimentazione, all'equipaggiamento, alla capacita` di seguire il percorso in ogni sua parte, ecc. permettendo cosi di adattarsi ai problemi` incontrati, prevedibili oppure no (brutto tempo, fastidi fisici, ferite ecc)

Questo principio implica le seguenti regole:

- **Ogni corridore deve portare con se per l'intera durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio (vedi paragrafo equipaggiamento) e non potrà essere scambiato o modificato in nessun caso sul percorso. In ogni momento i responsabili di gara potranno controllare il materiale, il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli, pena la squalifica.**
- **I 7 punti di ristoro sono approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto.**
- **L'assistenza familiare è tollerata solo nei punti di ristoro. L'assistenza può essere data da un'unica persona. L'assistenza professionale (team, allenatore, ecc) è assolutamente vietata. L'area ristoro è strettamente riservata ai corridori. È obbligatorio seguire il percorso previsto all'interno del punto di ristoro, anche se non vi fermate.**
- **È proibito farsi accompagnare sul percorso da una persona che non è regolarmente iscritta.**

EQUIPAGGIAMENTO

Lodrino-Lavertezzo/Lodrino-Forcarella:

Il corridore deve indossare un vestiario adatto alle condizioni meteorologiche presenti al momento della gara. Inoltre il corridore deve avere con se il seguente materiale :

- **Giacca a vento, con cappuccio o materiale simile (k-way), per affrontare le condizioni estreme di eventuale freddo intenso in montagna**

- **Coperta di sopravvivenza di 1.4x2 m minimo**

- **Telefono cellulare funzionante in Svizzera (inserire il numero dell'organizzazione 0041791555184 tenere il telefono sempre acceso, non nascondere il numero e partire con la batteria carica)**

- **Riserva alimentare adeguata**

Qui di seguito il materiale consigliato :

Bastoni, guanti, occhiali da sole fascia o bandana

IMPORTANTE: il materiale che il corridore ha con se al momento della partenza, va

portato fino alla fine. E' assolutamente vietato abbandonare il materiale lungo il percorso.

PREVENZIONE E SALUTE

I concorrenti si impegnano a:

- Rispettare le decisioni del medico di corsa e del personale sanitario che, se necessario, possono fermare un corridore per ragioni mediche ritirando il suo pettorale. Il corridore che ha l'obbligo di fermarsi per ragioni mediche, se non accetta i consigli del servizio sanitario non è piu' sotto la responsabilita` dell'organizzazione.

- Informare l'organizzazione dell'utilizzo di sostanze sottoposte ad un'autorizzazione d'uso a fini terapeutici al piu' tardi 10 giorni prima della gara. Maggiori informazioni su www.antidoping.ch .

- Accettare i prelievi di sangue/urine/capillari e di tutte le analisi richieste dall'organizzazione .

- Rispondere alle eventuali convocazioni dell'organizzazione in base ai dati personali raccolti, per decidere sulla partecipazione o meno ad una gara.

L'organizzazione puo` escludere dalle gare un corridore che rifiuta di sottoporsi ai controlli medici, che questi servano per la lotta all'uso di sostanze non autorizzate o per preservare la sicurezza del corridore stesso.

PREMI

Lodrino-Lavertezzo:

- **Ai primi 10 assoluti categoria attivi donne/uomini**

- **Ai primi 3 categoria D40/U40**

- **Ai primi 3 categoria D50/U50**

- **Primo passaggio in forcarella**

- **Record del percorso D/U**

Lodrino-Alpe Alva:

- **Ai primi 3 di ogni categoria**

I premi non ritirati al momento della manifestazione NON verranno consegnati a terzi o in seguito ma verranno riutilizzati per altre edizioni.

OBBLIGO DI SOCCORSO E ABBANDONO GARA

In caso di incidenti gli atleti sono obbligati a prestare soccorso ai loro colleghi in difficoltà, rispettivamente devono allarmare il posto di controllo più vicino al posto dell'incidente. L'omissione di soccorso sarà sanzionata con la squalifica.

In caso di abbandono della competizione, gli atleti sono tenuti ad avvertire il posto di controllo piu` vicino, consegnando il pettorale e seguendo scrupolosamente le indicazioni per il rientro alla zona di partenza.

PENALITA`E SQUALIFICHE

I corridori che abbreviano il percorso con scorciatoie o sotterfugi, che abbandonano materiale sul percorso, che non portano il materiale obbligatorio richiesto, che disobbediscono esplicitamente ad ordini dati dal medico di gara, dai paramedici e dalla direzione di gara, che non assistono un corridore in difficolt`a o che gettano rifiuti lungo il percorso, saranno sanzionati con penalita` che vanno da un minimo di 3 minuti alla squalifica. L'organizzazione si arroga altresì il diritto a non accettare l'iscrizione di concorrenti che in manifestazioni precedenti non hanno rispettato volutamente le regole.

RICORSI

Squalifiche e penalita` sono decise dalla direzione di gara.

Il ricorso va presentato in forma scritta all'arrivo entro 30 minuti, dopo aver tagliato il traguardo. Lo stesso è da consegnare al giudice di gara o al personale responsabile dell'arrivo. La tassa di ricorso è di 50.- CHF e deve essere pagata al momento della consegna del reclamo.

ANNULLAMENTO

In caso d'infortunio o malattia grave la partecipazione della gara puo' essere revocata. Presentando un certificato medico entro 10 giornidalla corsa, la tassa d'iscrizione viene rimborsata.

ASSICURAZIONE INFORTUNI

Ogni atleta deve essere coperto da un'assicurazione infortuni individuale che copra eventuali costi dei servizi di soccorso ed ospedaglieri in Svizzera.

I servizi di soccorso svizzeri sono gestiti da aziende private TCS/REGA, ecc e i costi di intervento sono interamente a carico dell'atleta se nessuna assicurazione copre i servizi forniti. Contattare la vostra assicurazione malattia/infortunio per sapere se la copertura è

adeguata.

L'organizzazione declina ogni responsabilita` ed ogni costo derivante da infortuni, malori, ecc... dei partecipanti.

PRIVACY

L'organizzazione mantiene i dati dei corridori segreti e non li ridistribuisce ad enti od organizzazioni terze. Le fotografie scattate durante la gara così come i filmati sono però di pubblico dominio e verranno divulgati su siti di libero accesso, su social media o utilizzati per pubblicizzare altri eventi sportivi.

RESPONSABILITA`

L'organizzazione declina ogni responsabilita` in caso di incidente, infortunio, malore, ecc.. Ogni corridore partecipa alla gara a suo rischio e pericolo ed è consapevole che si tratta di una corsa estrema, con condizioni climatiche variabili, con poca o nessuna copertura di rete cellulare e che sottopone sia la mente che il corpo ad uno stress fuori dal normale.

PRIORITA` DEL REGOLAMENTO

Il presente regolamento ha validita assoluta su ogni altra informazione errata, incompleta o diversa che possa trovarsi sui siti o social media legati in qualche modo alla presente manifestazione. La versione in lingua italiana fa stato. FINE