



**Regolamento gara AVP56K - 1^a Edizione
CERRETO LAGHI – BERCETO - 8 Settembre 2018 ore 10,00
56 km con 3380 D+**

Art. 1 INFORMAZIONI GENERALI

La ASD Lupi D'Appennino organizza a Cerreto Laghi (RE) per sabato 8 Settembre 2018, la prima edizione della gara "AVP 56K", gara podistica di **km 56 con dislivello totale di m. 3380 D+** su percorso montano appenninico quasi totalmente sterrato, in semi-autosufficienza.

Per la partecipazione alla gara è necessaria esperienza di corsa in natura, adeguato allenamento ed abbigliamento idoneo alla temperatura della giornata ed alle condizioni del terreno.

Art. 2 ISCRIZIONI

Potranno iscriversi tutti gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica ATLETICA LEGGERA con scadenza non antecedente al 9 Settembre 2018. Le iscrizioni **apriranno il giorno 20 giugno 2018 e chiuderanno alle ore 24.00 di MERCOLEDÌ 29 Agosto 2018.** Sarà tuttavia possibile iscriversi anche la mattina della gara negli orari ed al prezzo sotto indicato.

MODALITA' DI ISCRIZIONE – ENTRO Mercoledì 29/08/2018

Tramite link presente sul sito www.avp501.com che collega al sito Wedosport
Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara a quota maggiorata.

Art. 3 QUOTE DI ISCRIZIONE

L'iscrizione al Trail AVP56K edizione 2018 avrà un costo di **45 euro sino al 29/08/2018;**

**La mattina della gara la quota sarà di 55 euro,
con obbligatoria presentazione del Certificato Medico per l'atletica leggera.
Sabato le iscrizioni si riceveranno fino alle ore 9,00 (partenza gara ore 10,00).**

Nella quota di iscrizione è compreso: accoglienza atleti, pettorale di gara, classifica, assistenza e ristori lungo il percorso ed a fine gara, deposito borse, docce, spogliatoi e pacco gara con indumento tecnico e prodotti in natura (vedi art. 5).

La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara. Sarà possibile spostare l'iscrizione all'edizione 2019.

Art. 4 CERTIFICAZIONE MEDICA

E' obbligatorio inviare all'atto delle iscrizioni una copia del certificato medico agonistico in corso di validità alla data della gara. Non sarà sufficiente presentare la tessera FIDAL o di altro ente di promozione sportiva. **Non sarà pertanto consentita la partecipazione al Trail a chi non fornirà copia del certificato. Il certificato medico presentato alle iscrizioni della domenica potrà essere trattenuto dagli addetti alle iscrizioni e riconsegnato al termine della gara.**



Art. 5 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di **ritiro del pettorale** avverranno presso la zona di partenza della gara dalle ore 8,00 alle ore 9,30. Il **pacco gara** è garantito ai primi 100 iscritti.

Art. 6 PARTENZA E ARRIVO

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza per il briefing alle ore 9.45.

E' previsto un trasporto borse personali degli atleti dalla partenza all'arrivo a Berceto.

All'arrivo funzioneranno dei locali adibiti a spogliatoio e docce ed appositi spazi per il ritiro delle borse personali. Nonostante i controlli, l'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati incustoditi all'interno delle borse. Prima della partenza verrà eseguito il briefing di gara e la spunta degli atleti.

Sarà disponibile un **servizio navetta** per il trasporto degli atleti prima della gara da Berceto a Cerreto Laghi VENERDI' 7 Settembre con orario di partenza alle ore 17,00. Il costo della navetta (facoltativo) è di Euro 15,00 da pagare al momento dell'iscrizione.

Art. 7 PERCORSO

La gara "AVP56K" richiede un'attenta valutazione ed un adeguato equipaggiamento in relazione alle condizioni meteo e di percorso, oltre ad un'adeguata preparazione fisica per fronteggiare le salite e discese ed il tipo di terreno di gara. In caso di cattive o particolari condizioni meteo o di pericolo per i partecipanti, gli organizzatori si riservano il diritto di sospendere la prova, modificare il percorso o ritardare l'orario di partenza. Il percorso segue il tracciato "Alta Via dei Parchi" e consiste in una serie di sentieri appenninici di crinale, strade sterrate o ghiaiate e qualche breve attraversamento su strade asfaltate. Essendo le strade pubbliche aperte al traffico veicolare, gli atleti sono tenuti al rispetto del codice della strada ed a porre particolare attenzione sui tratti asfaltati ed attraversamenti.

Art. 8 SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti volontari ed addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base. In zona arrivo sarà presente un'ambulanza ed un medico.

Servizio Scopa: la gara sarà seguita da personale allenato, con zaino di primo soccorso per interventi veloci su eventuali problemi di lieve entità. L'abbandono della gara sarà possibile presso i punti di ristoro da cui verrà predisposto il rientro dell'atleta con i mezzi dell'organizzazione o i mezzi di soccorso.

Il pettorale deve essere ben visibile nella sua totalità durante la corsa in quanto lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti.

Art. 9 AMBIENTE

La corsa si svolge in zone di montagna ed i concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare gli animali. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

Per ridurre l'impatto ambientale, è **obbligatorio per ogni concorrente portare con sé la borraccia o il bicchiere personale.**

Art. 10 METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (vento, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare 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 o dei soccorritori

Art. 11 OBBLIGHI E CONSIGLI

Per la partecipazione alla AVP56K è previsto il seguente materiale obbligatorio:

scarpe da trail running, riserva idrica in borraccia o camel bag di almeno 500 cc, bicchiere personale, pila frontale con batterie di ricambio, giacca antivento, fischiello, cellulare carico.

E' altresì consigliato, a seconda delle condizioni meteo del momento, partire con il seguente materiale: cappello o bandana; crema solare, barrette energetiche o altra riserva alimentare; maglia di ricambio.

Art. 12 TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 14 ore (e quindi entro le 24.00 di sabato). 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.

Art. 13 RISTORI

Sono previsti 4 ristoranti sulla gara, forniti di acqua, bevande e prodotti alimentari: al km 18 al Rifugio Prato Spilla, al km 34 al Rifugio Mariotti al Lago Santo Parmense, al km 41 al Passo del Cirone, al km 49 al Monte Valoria. E' consigliato ripartire da ogni ristorante con una riserva idrica in borraccia o camel-bag ritenuta sufficiente per arrivare al ristoro successivo o all'arrivo.

Art. 14 PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno assegnati premi in natura ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne della classifica assoluta.

Saranno assegnati premi in natura al **primo uomo ed alla prima donna** di ogni categoria: maschile e femminile degli anni 2000-1979, 1978-1969, 1968 e oltre.

Le premiazioni della gara inizieranno quando buona parte degli atleti saranno giunti al traguardo, indicativamente alle ore 21.00 circa.

Art. 15 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 alla AVP56K.

Art. 16 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 che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Eventuali reclami potranno essere accettati solo il giorno della manifestazione dietro presentazione di un documento di identità.

Art. 17 ETICA TRAIL

Il rispetto e la collaborazione fra le persone sono alla base dell'etica Trail; ogni concorrente ha il DOVERE di prestare soccorso ad un altro atleta in difficoltà ed avvisare il più vicino punto di soccorso, pena la squalifica dalla gara. Parimenti è dovuto il massimo rispetto ai giudici, ai volontari e al personale di servizio.