

## REGOLAMENTO

### 1. NOME E LUOGO DELLA MANIFESTAZIONE

“Gran Trail Rensen” – Arenzano (GE)

Manifestazione sportiva di corsa in ambiente naturale, di carattere montano, all’interno del Parco del Beigua, domenica 14 maggio 2023.

**2. ORGANIZZAZIONE:** a.s.d. senza finalità di lucro Rensen Sport Team.

PATROCINIO: Regione Liguria, Comune di Arenzano, Parco Naturale Regionale del Beigua (UNESCO Global Geopark), dell’Ente di Promozione Sportiva UISP

DIREZIONE TECNICA: a.s.d. Rensen Sport Team

IN COLLABORAZIONE CON: Comune di Arenzano - Gruppi di volontariato di Arenzano - Consorzio Liguria Running & Walking.


Sito web: [www.wedisport.net](http://www.wedisport.net) [www.appnrun.it](http://www.appnrun.it) [www.grantrailrensen.it](http://www.grantrailrensen.it)

Referente organizzativo: Carro Riccardo - Telefono: 348 7972888

E-mail: [rensen.running@gmail.com](mailto:rensen.running@gmail.com) – pec: [rensen.running@pec.it](mailto:rensen.running@pec.it)

### 3. PERCORSI DI GARA

Due percorsi ad anello da correre in una sola tappa a velocità libera, ma adeguata alle proprie capacità fisiche, con tempo limitato e in regime di semi autosufficienza idrica e alimentare.

Il fondo del percorso di gara ha per tutti le stesse caratteristiche, è impegnativo e si snoda lungo i sentieri che collegano la costa alla dispiuviale appenninica, la cosiddetta Alta Via dei Monti Liguri, contrassegnata dal simbolo . I tracciati sono contrassegnati da MT (Mini Trail) con lunghezza di circa 10 km e dislivello D+ 600 mt, tempo limite di percorrenza 3 h dalla partenza, e da GTR (Gran Trail Rensen) con lunghezza di circa 30 km con D+ 1.950 m., tempo limite di percorrenza 7 h 30’ dalla partenza.

I tracciati di gara saranno scaricabili dall’apposita sezione del sito ufficiale dell’organizzazione ([www.grantrailrensen.it](http://www.grantrailrensen.it)).

### 4. QUOTE DI ISCRIZIONE E RITIRO PETTORALE

Le quote di iscrizione sono le seguenti:

Lunghezza	Altitudine	Tempo massimo	Quota fissa di partecipazione	Con tesseramento UISP	Numero massimo di iscritti
GTR 30 km	D+ 1950 m	7.5 h	€ 35,00	€ 45,00	400
MT 10 km	D+ 600 m	3 h	€ 15,00	€ 25,00	200

Per gli atleti tesserati con società appartenenti al Consorzio Liguria Running e Walking. Una Regione in Movimento, le quote saranno di € 25,00 per GTR e € 10,00 per MT, sino al 10/05/2023.

L’iscrizione è subordinata al pagamento della quota, il concorrente che, per motivi personali, non può partecipare alla gara non avrà alcun diritto alla restituzione della quota né al passaggio del pettorale all’edizione successiva.

La registrazione potrà avvenire attraverso le seguenti piattaforme:

1. Wedosport [www.wedosport.net](http://www.wedosport.net)
2. AppNRun [www.appnrun.it](http://www.appnrun.it)
3. Alla società organizzatrice con bonifico diretto IBAN: IT90F0538701422000047089431 e contestuale invio all’indirizzo mail [rensen.running@gmail.com](mailto:rensen.running@gmail.com) della copia del certificato medico agonistico idoneo all’atletica leggera, copia del bonifico, numero tessera FIDAL, RUNCARD o UISP, copia del documento di identità, entro e non oltre il 10/05/2023.

### Termine iscrizioni 10 maggio 2023 o al raggiungimento del numero massimo di pettorali

Il ritiro del pettorale sarà possibile dalle ore 15.00 alle ore 21.00 del 13/05/2023 e dalle ore 6.00 alle ore 8.30 del 14/05/2023, presso il Parco di Villa Figoli di Arenzano, esclusivamente dal titolare dell’iscrizione o da persona con delega scritta e documento d’identità allegato.

La quota di iscrizione comprende:

- Pacco gara, comprensivo di gadget tecnico e prodotti offerti dagli sponsor;
- Pettorale di gara con chip (chip Wedosport) per la rilevazione elettronica dei tempi;
- Assicurazione RCT;
- Medaglia celebrativa per tutti i “finisher”;
- Diploma di partecipazione scaricabile su [www.wedosport.net](http://www.wedosport.net);
- Assistenza tecnica con ristori lungo il percorso;
- Pesto Party finale presso l’arrivo;
- Assistenza medica sul percorso, con punti fissi dislocati lungo il percorso ed in zona Arrivo con un pronto soccorso di emergenza;
- Servizio di cronometraggio;
- Bagni presso il Parco di Villa Figoli di Arenzano
- Accesso al villaggio sportivo “Rensen Point”

## 5. CLASSIFICHE E MONTEPREMI

NON È PREVISTO ALCUN PREMIO IN DENARO, tutti i premi sono in natura e/o materiale tecnico gentilmente offerto dai vari sponsor della manifestazione.

Le classifiche verranno stilate secondo ordine di arrivo in considerazione del “Gun Time”, gli atleti potranno anche verificare il “Real Time” rilevato con chip transponder posizionato sul pettorale.

Saranno premiati i primi 5 assoluti, donne e uomini, e i primi 3 di categoria

- A. dai 16 ai 18 anni
- B. dai 19 ai 29 anni
- C. dai 30 ai 39 anni
- D. dai 40 ai 49 anni
- E. dai 50 ai 59 anni
- F. dai 60 anni in su

## 6. CATEGORIE AMMESSE

Sono ammessi a partecipare alla gara, uomini e donne, che abbiano compiuto i 16 anni di età e **siano in possesso di tessera FIDAL, RUNCARD FIDAL o di Ente di Promozione Sportiva UISP, da presentare all’atto dell’iscrizione**. L’asd organizzatrice può fornire, al costo suppletivo di € 10,00, il tesseramento alla UISP, con scadenza 31/08/2023.

Inoltre è obbligatorio possedere la certificazione medico-sportiva, per attività agonistica in atletica leggera, trail-running o altra disciplina consentita (visionabile dal portale wedosport), in corso di validità. La copia dovrà essere presentata all’atto dell’iscrizione con la contestuale sottoscrizione della liberatoria che attesta l’accettazione del presente regolamento di gara. La mancanza di questa documentazione prevede l’annullamento dell’iscrizione senza alcun diritto di rimborso della quota versata. 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.

N.B. Per gli atleti stranieri verrà accettata la documentazione medica per la pratica agonistica conforme alla normativa della nazione di origine, purché accompagnata dalla certificazione di prova di elettrocardiogramma sotto sforzo.

## 7. CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Regola principale della manifestazione è quella di una corsa individuale in montagna in stato di semi autosufficienza. L’organizzazione predispone lungo il tracciato delle gare alcuni punti di rifornimento approvvigionati con bevande e cibo (**ristoro alimentare**) o solo bevande (**ristoro idrico**) riservandosi la possibilità di aumentarli o ridurli. Verranno erogate esclusivamente derrate alimentari preconfezionate e monodose.

Obbligo di ogni concorrente munirsi alla partenza da ogni posto di ristoro di una quantità d’acqua e di alimenti sufficienti a garantirgli l’arrivo al posto di ristoro successivo.

La semi autosufficienza dell’atleta presuppone che lo stesso affronti la prova prescelta fornito di scorta idrica ed alimentare sufficiente per completarla, tenuto conto delle proprie esigenze, del grado di allenamento e delle condizioni meteorologiche, facendo così affidamento sui ristori creati dall’organizzazione al solo scopo di integrare le suddette scorte.

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 molto difficili con passaggi in quota (sino ad un massimo di 1200 m s.l.m. circa) dove si possono trovare svariate situazioni climatiche (notte, vento, freddo, pioggia, sentieri

sdruciolevoli). Una forte capacità dell'autogestione personale, supportata da un accurato allenamento e adeguato abbigliamento tecnico sono gli elementi principali per la propria riuscita della corsa.

È vivamente consigliato aver già partecipato a corse trail con queste caratteristiche.

Nei punti di ristoro non saranno disponibili i bicchieri in plastica, per ridurre al minimo l'impatto ambientale, per bere i corridori dovranno munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Si considera tale anche la borraccia personale.

## **8. ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA**

Si precisa che la quota di iscrizione è versata all'Organizzazione a titolo di contributo per i servizi erogati.

In caso di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore fino a 30 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 100% della quota di iscrizione pagata.

In caso di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 90% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle eventuali spese bancarie che l'Organizzazione dovrà effettuare per i rimborsi. In caso di annullamento o interruzione della manifestazione per motivi atmosferici o per qualsiasi altra ragione di sicurezza, comunicata il giorno stesso, o il giorno prima della manifestazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

In caso di avverse condizioni metereologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova di modificare il percorso, senza nulla dovere ai partecipanti.

Con l'iscrizione e il relativo versamento della quota, il partecipante accetta, senza riserva alcuna, il presente regolamento e l'etica della corsa, controfirmando la **"liberatoria"** si impegna a rispettarne ogni punto, dichiarando di aver fornito dati veritieri (Art. 2 legge 04/01/1968 n° 15 come modificato dall'art. 3 comma 10 legge 15/05/1997 n° 127)

Ogni partecipante dovrà aver cura di non gettare rifiuti lungo tutto il percorso, appositi raccoglitori si possono trovare nelle zone di ristoro. I partecipanti colti a gettare rifiuti lungo il percorso saranno squalificati. È fatto obbligo a tutti di mantenere il sentiero segnalato e non "tagliare" il percorso.

## **9. MATERIALE TECNICO OBBLIGATORIO**

Il materiale obbligatorio deve essere portato dall'atleta durante tutto lo svolgimento della gara. Sono possibili verifiche del materiale obbligatorio sia alla partenza sia durante il percorso, chi si rifiuterà di mostrare il materiale al personale dell'organizzazione sarà squalificato. Alla consegna del pettorale ogni atleta firmerà, con la liberatoria, un'assunzione di responsabilità che attesta l'effettiva dotazione personale.

Il materiale obbligatorio, per tutte e due le distanze, è il seguente:

- 1) riserva d'acqua in appositi recipienti;
- 2) telo termico di sopravvivenza;
- 3) fischietto;
- 4) riserva alimentare;
- 5) giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna;
- 6) cappello o bandana;
- 7) telefono cellulare con "invio del proprio numero" per eventuali ricontatti;
- 8) bicchiere personale di 15 cl minimo – nessun bicchiere sarà disponibile ai ristori.

Si raccomanda: l'uso di scarpe tecniche idonee, bastoncini da trail, indumenti di ricambio e cerotti.

## **10. CONSEGNA PETTORALI**

Ogni pettorale è munito di chip per il cronometraggio ed il controllo di alcuni passaggi lungo il percorso, prima dello start ogni corridore dovrà procedere con la punzonatura posta all'ingresso della zona chiusa di partenza.

Per il ritiro degli stessi è obbligatorio presentarsi muniti di un documento di riconoscimento, il giorno precedente alla gara è concesso il ritiro di pettorali di altri concorrenti se muniti di regolare delega scritta con fotocopia della carta d'identità del delegante, il giorno della partenza della gara il delegante dovrà presentarsi al direttore di gara, prima della partenza, per il controllo del materiale obbligatorio.

L'apertura del Rensen Point seguirà il seguente orario: sabato 13 maggio dalle ore 15.00 alle 21.00, domenica 14 maggio dalle 6.00 sino all'inizio delle gare.

Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore, tronco o gambe, ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa in quanto lasciarsi passare dalla manifestazione.

Ulteriori specifiche in merito alle procedure di accesso all'area gara per la consegna dei pettorali e la partenza sono descritte al paragrafo 21.

NB: Ogni pettorale riporta un numero telefonico uguale per tutti **348 7972888** che corrisponde al centro servizi “Rensen” attivato per tutta la durata della gara. Tutti i partecipanti in caso di necessità possono chiamare per attivare eventuali aiuti o soccorsi medico sanitari il centro servizi “Rensen”.

**NON FAR USO DEL NUMERO PER COSE INUTILI, IN QUANTO È UN NUMERO DI EMERGENZA!**

I partecipanti nel rispetto dell’organizzazione sono pregati di avvisare del proprio ritiro ai punti di controllo, o tramite telefono il centro servizi “Rensen”. Il pettorale è il lasciapassare necessario per accedere al servizio medico.

#### **11. SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA**

Il trail, per sua natura, presenta dei rischi dovuti alla difficoltà dell’ambiente montano, del percorso, a possibili repentini cambiamenti meteorologici e all’orientamento in montagna.

Durante tutta la gara e lungo il percorso sono presenti controlli per la spunta dei partecipanti transitati e alcune postazioni di soccorso con personale tecnico, medico, sanitario.

Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l’immediata squalifica.

I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo.

In caso di abbandono fuori dal punto di controllo, nel momento dell’incontro con i responsabili della chiusura questi annulleranno il pettorale e il partecipante non sarà più sotto il controllo dell’organizzazione.

In caso di sospensione della corsa o di ritiro dei partecipanti, l’organizzazione assicura il rientro presso la sede di partenza tramite un servizio navetta.

Nel caso in cui si rendesse necessario l’attivazione del 118, tale soccorso subentrerà nella direzione operazioni con i mezzi appropriati, compreso l’eventuale uso di elicottero.

Eventuali spese derivanti per l’intervento, durante o dopo, di strutture esterne a quelle dell’organizzazione non potranno essere imputate all’organizzazione e saranno a carico della persona soccorsa.

**È consigliato ai partecipanti il possesso di un’assicurazione individuale valida che copra le spese di ricerca e soccorso in Italia.**

#### **12. CONTROLLI E RIFORNIMENTI**

Il programma relativo al percorso di gara (info gara) è disponibile all’indirizzo web [www.grantrailrensen.it](http://www.grantrailrensen.it), che si intende accettato nella sua totalità, in quanto parte integrante del presente regolamento. Comprende, inoltre, le informazioni pratiche come gli orari limiti dei passaggi, i punti di rifornimento, i posti di soccorso, ed i luoghi di accesso per gli accompagnatori, al fine di garantire la migliore riuscita della manifestazione.

Tutti i concorrenti non trovati in possesso, nel momento di un controllo sul percorso, della totalità del proprio materiale obbligatorio saranno immediatamente squalificati, senza alcuna possibilità di appello su questa sanzione.

Posti di controllo “volanti”, non comunicati dall’organizzazione, saranno posizionati lungo il percorso per la verifica del corretto rispetto delle regole.

#### **13. TEMPISTICHE GARA**

Partenza del GTR30 – ore 9.00 del 14 maggio 2023, partenza del MT10 ore 9.30 del 14 maggio 2023

##### **Il tempo massimo delle prove:**

- GTR30: tempo massimo 7.5 ore - i cancelli orari sono:

Transito al km 10 entro le ore 13:00

Transito al km 18 entro le ore 15:00

Arrivo entro le ore 17:30

- MT10: tempo massimo 3 ore

Arrivo entro le 12.30

Per motivi di sicurezza i cancelli orari possono esser modificati dalla direzione gara.

Barriere stop-and-go, successivamente comunicate tramite “info-gara”, sono poste lungo il percorso per permettere ai partecipanti di raggiungere l’arrivo nei tempi massimi imposti. Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell’ora limite fissata (qualunque sia l’ora di arrivo al posto di controllo).

Tutti i concorrenti messi fuori corsa che vogliono proseguire il percorso, dopo aver restituito il pettorale, continueranno a loro rischio e pericolo e sotto la propria diretta responsabilità ed in autonomia completa.

#### **14. PENALITA' – SQUALIFICHE**

La giuria su informazioni raccolte, a secondo la gravità dell'atto, del comportamento del partecipante, e in caso di non rispetto del regolamento può procedere alla squalifica dello stesso.

La giuria, in particolar modo, può procedere alla squalifica di un partecipante in caso di:

- pettorale portato in modo non conforme alle indicazioni;
- mancato rispetto dei tracciati, inteso come taglio significativo del percorso e il mancato rispetto dei limiti orari;
- mancato transito ad un posto di controllo;
- utilizzo di mezzi di trasporto;
- doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping;
- mancata soccorso verso altri partecipanti in difficoltà;
- uso di assistenza personale al di fuori dei posti autorizzati;
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso;
- non rispetto della natura;
- comportamento non idoneo verso i membri dell'organizzazione;
- rifiuto di sottoporsi a visita medica in qualunque momento della gara;

#### **15. CONTROLLO ANTI-DOPING**

Tutti i concorrenti, per tutta la durata della manifestazione, possono essere sottoposti a un controllo anti-doping. L'eventuale rifiuto al controllo ne comporta la squalifica immediata dalla corsa. Il risultato positivo al controllo sarà segnalato alla federazione di appartenenza del concorrente.

#### **16. RECLAMI e DIRITTI ALL'IMMAGINE**

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 € 50.00, somma restituita in caso di accettazione del reclamo.

Ogni concorrente, inoltre, rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partner (anche commerciali) che, pertanto, ne potranno fare libero uso. Con l'iscrizione il concorrente autorizza l'organizzazione all'uso delle utenze telefoniche indicate e/o di posta elettronica per le segnalazioni di eventi sportivi, manifestazioni di qualsivoglia natura e comunicazioni, anche di natura commerciale relative ai propri sponsor.

#### **17. GIURIA**

È composta: dal direttore della corsa, dal coordinatore responsabile della sicurezza, dal responsabile dell'equipe medica, dai responsabili dei posti di controllo, dai responsabili del percorso. Inoltre, tutte le persone competenti designati dal presidente del comitato dell'Organizzazione possono essere sentite per deliberare. Le decisioni saranno prese in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono inappellabili.

#### **18. MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso, l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro e le barriere orarie, senza preavviso.

#### **19. ANNULLAMENTO DELLA CORSA**

In caso di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore fino a 1 mese prima dell'evento l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 100% della quota di iscrizione pagata.

In caso di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 90% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle eventuali spese bancarie che l'Organizzazione dovrà effettuare per i rimborsi.

Per avverse condizioni meteorologiche, previste o in atto, l'organizzazione può ritardare la partenza, sospendere o annullare la gara.

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.

#### **20. DEROGHE**

Il regolamento potrà subire alcune deroghe, anche individuali, che potranno permettere la partecipazione, nelle competizioni adeguate, a persone diversamente abili in relazione alle rispettive patologie.