



REGOLAMENTO

ART. 1 ORGANIZZAZIONE

L'associazione sportiva Outdoor with us organizza sabato 1 luglio 2023 la seconda edizione della "Monte Rosa Walserwaeg", gara di Trail-running in semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino.

ART. 2 INFORMAZIONI GENERALI

La Monte Rosa Walserwaeg è composta da 4 corse a piedi lungo i sentieri dell'Alta Valle del Lys che, nella sua seconda edizione, ha partenza e arrivo nel Comune di Gressoney-Saint-Jean, passando nei comuni di Gressoney-la-Trinité, Gaby e Issime.

ULTRA: percorso di circa 90 km con 7100 metri di dislivello positivo.

SKY: percorso di circa 45 km con 3500 metri di dislivello positivo.

RUN: percorso di circa 15 km con 650 metri di dislivello positivo (competitiva e non competitiva).

MINI: percorso per bambini e ragazzi compresi tra 0 e 16 anni.

L'organizzazione è affiliata all'ente di promozione sportiva FISKY. Le gare ULTRA, SKY e RUN sono affiliate all'ITRA e attribuiscono punteggi per le gare dell'UTMB.

ART. 3 REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per la partecipazione alle corse ULTRA e SKY è necessario essere maggiorenni, avere una tessera FISKY (nel caso il corridore ne fosse sprovvisto, l'organizzazione provvederà ad effettuare un tesseramento giornaliero al costo aggiuntivo di 5 euro per la copertura assicurativa), avere esperienza di montagna, avere un ottimo allenamento e avere un abbigliamento adeguato ad una temperatura che può variare da -5 a +30 gradi. Per la corsa ULTRA è vivamente consigliato un curriculum sportivo personale che dimostri l'esperienza su terreno montano di lunga distanza.

L'atleta partecipante deve essere pienamente consapevole del contesto ambientale in cui la competizione si svolge e delle difficoltà tecniche del tracciato di gara. Per la partecipazione alle corse è necessario avere compiuto 18 anni (per la corsa RUN possono partecipare atleti minorenni che hanno compiuto 16 anni previa consegna di liberatoria firmata dai genitori) ed essere in



possesso del certificato medico sportivo per l'attività agonistica (ad eccezione della corsa RUN che può essere corsa anche in modalità non competitiva).

Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti.

ART. 4 ISCRIZIONE

Le iscrizioni apriranno il giorno 15 novembre 2022 e chiuderanno il giorno 30 giugno 2023 alle h. 12.00, salvo il raggiungimento del numero massimo di 800 iscritti.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate sul portale wedosport al seguente link: <https://www.wedosport.net/>

Le quote di iscrizione comprendono il pettorale di gara, i ristori lungo il percorso, il pacco gara, il pasto post gara e il gadget per i finisher. Le quote d'iscrizione sono riassunte nella seguente tabella:

	Fino al 28/02/2023	Dal 1/3/2023
Run 15 km	€ 20	€ 25
Trail 45 km	€ 50*	€ 60*
Ultra 90 km	€ 95*	€ 105*
Mini Trail	gratuito	gratuito

Il pacco gara è garantito ai primi 100 iscritti della 90 km, ai primi 150 iscritti della 45 km, ai primi 200 iscritti della gara da 15 km e ai primi 100 ragazzini iscritti al MINITRAIL. In caso di impossibilità a partecipare, la richiesta di annullamento dell'iscrizione dovrà essere comunicata via e-mail a monterosaww@gmail.com. Sono previste le seguenti modalità di rimborso:

- restituzione del 50% della quota se l'annullamento è richiesto entro il 1 giugno 2023;
- nessun rimborso se l'annullamento è richiesto oltre il 1 giugno 2023.

In caso di annullamento della manifestazione per cause legate alle normative nazionali ed internazionali emanate per il contenimento della diffusione del COVID-19 verrà rimborsato il 50% della quota di iscrizione versata. Il rimborso sarà effettuato solo a seguito della compilazione da parte del corridore dell'apposito modulo di richiesta che verrà predisposto dall'organizzazione.

Le iscrizioni alla gara Mini Trail si effettueranno in loco e sul portale della gara.

*nel caso in cui il concorrente non risulti tesserato FISKY viene effettuato un tesseramento giornaliero ad un sovrapprezzo di 5 euro che prevede l'assicurazione.

ART. 5 LIBERATORIA E CERTIFICAZIONE MEDICA

Gli atleti devono caricare, sul portale utilizzato per l'iscrizione, una copia del certificato medico agonistico valido nei giorni della gara, oppure presentarlo all'atto del ritiro del pettorale. In caso contrario l'iscrizione sarà cancellata e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.

Ogni corridore deve sottoscrivere una liberatoria nella quale afferma di essere consapevole delle difficoltà della prova che andrà ad affrontare e l'impegno a portare con sé tutto il materiale necessario a percorrere in sicurezza la gara. La liberatoria deve essere caricata sul portale utilizzato per l'iscrizione, oppure deve essere presentata all'atto del ritiro pettorale. In caso contrario l'iscrizione sarà cancellata e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.

ART. 6 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Ogni pettorale viene consegnato esclusivamente all'iscritto solo su presentazione di un documento d'identità con foto. Verrà consegnato un pettorale da portare sempre visibile sul petto o sul ventre. Il pettorale è il lasciapassare necessario per accedere alle aree di rifornimento, alle sale di cura e di riposo, alle docce, al ritiro sacco corridore, ecc.

Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente farsi registrare passando per i cancelli d'ingresso alla zona di partenza.

ART. 7 SEMI-AUTOSUFFICIENZA

La gara è in semi-autosufficienza idrica e alimentare. I ristori saranno approvvigionati di cibo ed acqua potabile. In nessun punto di ristoro saranno disponibili i bicchieri di plastica, pertanto per bere i corridori devono munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni punto di ristoro, della quantità d'acqua e della riserva alimentare necessarie per arrivare al successivo punto di rifornimento.

ART. 8 MATERIALE OBBLIGATORIO

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica.

Materiale obbligatorio per ULTRA 90 km:

- Zaino
- Borraccia o altro contenitore con almeno 0,8 litri di acqua
- Riserva alimentare
- Bicchiere e/o borraccia a tappo largo perché i punti di ristoro non saranno muniti di bicchieri
- due lampade frontali in buono stato di funzionamento e pile di ricambio per almeno una lampada
- Telo termico di sopravvivenza
- Fischietto
- Telefono cellulare acceso durante la gara
- Giacca che permetta di sopportare il brutto tempo in montagna (Goretex o similare)



- Berretto
- Guanti
- Ramponcini (possono essere richiesti nel caso in cui il percorso presenti ancora zone innevate)

E' possibile lasciare un sacco corridore nella zona della partenza della gara con all'interno indumenti di ricambio personali il quale verrà trasportato alla base vita di Gaby e riportato, dopo il passaggio degli atleti, a Gressoney-Saint-Jean. Le borse potranno essere depositate entro le ore 23:45 di venerdì in opportuna area adibita presso la partenza. Si raccomanda di non inserire all'interno oggetti di valore; in ogni caso l'organizzazione non è responsabile di eventuali furti, smarrimenti o danneggiamenti delle borse o del loro contenuto.

Materiale obbligatorio per TRAIL 45 km:

- zaino
- borraccia o altro contenitore con 0,5 litri d'acqua
- riserva alimentare
- bicchiere e/o borraccia a tappo largo perché i punti ristoro non saranno muniti di bicchieri
- lampada frontale funzionante
- telo termico di sopravvivenza
- fischietto
- giacca antivento
- telefono cellulare
- Ramponcini (possono essere richiesti nel caso in cui il percorso presenti ancora zone innevate)

Materiale obbligatorio per RUN 15 km:

- borraccia o altro contenitore per bere ai ristori
- telefono cellulare

Il materiale sopra riportato è da considerare come materiale minimo che dovrà accompagnare il concorrente lungo tutto il percorso. Si ricorda che la gara si svolge su sentieri di montagna, pertanto il concorrente dovrà valutare se tale materiale può essere sufficiente o dovrà essere implementato secondo le opportune valutazioni (meteo, difficoltà del percorso....) con materiale aggiuntivo (pantalone lungo, maglia maniche lunghe, piumino ecc...).

ART. 9 SICUREZZA



In corrispondenza dei ristori è stabilito un posto di chiamata di soccorso. Questi posti sono collegati via radio o via telefono con la direzione di gara. Saranno presenti sul territorio ambulanza, guide alpine, volontari del soccorso alpino e medico.

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo.

In caso di necessità, per delle ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al soccorso ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le eventuali spese derivanti dall'impiego di mezzi eccezionali saranno a carico della persona soccorsa secondo le norme vigenti.

Un corridore che fa appello a un medico o a un soccorritore si sottomette, di fatto, alla sua autorità e s'impegna a rispettare le sue decisioni.

L'intero percorso sarà segnalato da regolamentari paline, fettucce, spray biologici, bandierine logate e catarifrangenti.

ART. 10 TEMPO MASSIMO, CANCELLI E RITIRI

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 35 ore per la prova ULTRA, 14 ore per la prova TRAIL e 7 ore per la prova RUN. 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.

Nella gara ULTRA saranno istituiti tre cancelli orari, dove sarà presente una navetta per il rientro in zona arrivo dei ritardatari:

- Gaby (45 km) entro le 16:30 di sabato (16:30 ore di gara)
- Weissmatten (53,8 km) entro le 23:00 di sabato (23:00 ore di gara)
- Gressoney-La-Trinité entro le ore 3:30 di domenica (27:30 ore di gara)

Nella gara TRAIL sarà istituito un cancello orario a Gressoney-La-Trinité (26 km) entro le 15:30 di sabato (8:30 ore di gara).

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati, non potranno continuare la corsa e dovranno consegnare i pettorali agli addetti presenti sul percorso. Il tempo limite è considerato all'uscita del punto di ristoro/base vita.

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato, appena ne avrà la possibilità, a recarsi al più vicino posto di controllo, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare e l'organizzazione si farà carico del suo rientro alla base di Gressoney-Saint-Jean. In caso



di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche, ogni spesa derivante sarà addebitata al corridore stesso.

ART. 11 RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica e alimentare. Sul sito www.monterosaww.com è pubblicata la carta del percorso che identifica i ristori, i punti di controllo e i punti di soccorso.

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

E' vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori; i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessari per arrivare al ristoro successivo.

Nella prova ULTRA ogni concorrente potrà ricevere un pasto caldo e ritirare la propria borsa alla base vita di Gaby.

All'arrivo ogni partecipante potrà consumare un pasto caldo presso le strutture allestite: per accedervi è necessario mostrare il buono pasto.

Sul percorso si trovano diverse fontane dove è possibile rifornirsi di acqua. Per tutta la durata della competizione è possibile usufruire dei rifugi presenti sul percorso. L'eventuale acquisto di cibo o bevande extra nei rifugi è a carico del concorrente.

L'assistenza agli atleti da parte dei familiari o dei team è possibile soltanto per un tratto di 100 metri prima e dopo i punti di ristoro. È vietato l'accompagnamento in gara.

ART. 12 AMBIENTE

La corsa si svolge in ambienti montani, naturali, con ecosistemi delicati. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. 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, ai punti di ristoro non saranno forniti bicchieri. Ogni concorrente dovrà portare con sé un bicchiere o una borraccia da riempire ai ristori.

ART. 13 METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai corridori e segnalate dagli addetti. L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni



meteorologiche mettersero a rischio l'incolumità dei partecipanti, dei volontari o dei soccorritori. In caso di interruzione o annullamento della gara nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

ART. 14 SQUALIFICHE E PENALITA'

È prevista la squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

- 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
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio

La squalifica potrà essere applicata anche immediatamente sul percorso.

È prevista una penalizzazione nel caso in cui durante i controlli dell'attrezzatura si rileva la mancanza di almeno un elemento obbligatorio secondo il regolamento. In particolare sarà applicata una penalità di 20 minuti al tempo di gara per ciascun elemento mancante.

ART. 15 PREMI

Saranno assegnati premi in natura ai primi 5 uomini e alle prime 5 donne delle classifiche assolute di ciascuna prova. A ciascun concorrente che avrà completato la corsa entro il tempo massimo, sarà consegnato un gadget Finisher. Saranno inoltre premiati i primi per ogni categoria maschile e femminile delle prove ULTRA, TRAIL E RUN nelle seguenti categorie: OVER50 e JUNIOR (under 21). I premi di categoria non sono cumulabili con i premi assoluti. Per nessun motivo i premi saranno consegnati in anticipo o spediti.

ART. 16 DIRITTI DI IMMAGINE E TUTELA PRIVACY

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limite alcuno, di immagini fisse e in movimento che li ritraggono in occasione della partecipazione alla Monte Rosa WalserWaeg.

I dati forniti saranno trattati nel rispetto delle norme previste dal D.Lgs. 30.06.2003 n. 196 ed utilizzati per le finalità inerenti la gara. Sarà cura dell'organizzazione comunicare i dati dei



partecipanti per la stesura delle varie classifiche federali. Non sono previsti né costi, né obblighi per gli atleti.

ART. 17 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.

ART. 18 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che ritiene opportuni per una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche agli orari, ai servizi e ai luoghi, nonché eventuale annullamento della gara e modalità dei rimborsi, saranno comunicate sul sito internet della manifestazione:www.monterosaww.com .

