



Regolamento

Capraia Rock Trail 2019

Art. 1 INFORMAZIONI GENERALI

L'A.S.D. Leopodistica, in collaborazione con il Comune di Capraia Isola, organizza per domenica 31 marzo 2019 la terza edizione del "Capraia Rock Trail", corsa a piedi in semi-autosufficienza idrica e alimentare. La gara si svilupperà su due distanze: il percorso corto, di circa 16 km con un dislivello positivo di circa 800 metri e il percorso lungo, di circa 32 km con un dislivello positivo di circa 1600 metri. Entrambe le distanze sono omologate UISP, entrambe agonistiche; per il percorso di 16 km è prevista l'iscrizione anche non agonistica.

Art. 2 ISCRIZIONI

Possono iscriversi tutti gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica, in corso di validità al 31 marzo 2019. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanza dopanti. Le iscrizioni apriranno il martedì 4 dicembre 2018 e chiuderanno il 17 marzo 2019 o al raggiungimento del numero chiuso, fissato a 250 concorrenti in totale.

Art. 3 QUOTA DI ISCRIZIONE

Il costo dell'iscrizione è di 35 euro. Nella quota è compreso:

- . medaglia finisher
- . pettorale di gara
- . assistenza lungo il percorso e all'arrivo
- . pacco gara con prodotti tipici dell'isola
- . ristoro liquido a metà percorso
- . ristoro liquidi e solidi all'arrivo

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, l'iscrizione sarà rimandata al 2020; in alternativa potrà essere rimborsata la somma di 10,00 Euro.

In caso di impossibilità a partecipare alla gara, non è previsto alcun rimborso.

Art. 4 CERTIFICAZIONE MEDICA

Contestualmente all'iscrizione, è obbligatorio far pervenire all'Organizzazione una copia del certificato medico in corso di validità:

- . certificato agonistico per la 32 km e la 16 km
- . certificato non agonistico per la 16 km non competitiva

Solo in accordo con l'organizzazione, il certificato potrà essere consegnato al ritiro del pettorale.

Non sarà consentita la partecipazione al Capraia Rock Trail a chi presenterà soltanto la tessera UISP o di altro ente di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico.

Art. 5 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso il Porto di Capraia sabato 30 marzo dalle 16.30 alle 19. seguito dal briefing.

Art. 6 PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi al porto di Capraia entro le ore 07:15 di domenica 31 marzo 2019 per le operazioni di punzonatura. Alle 7:30 sarà dato il via.



LEOPODISTICA A.S.D. – Polisportiva

P.I. 02567280397 - Cod.fiscale: 90034450396 - Via Borgo San Rocco 118 - 48018 Faenza

Cell. 327.3971113 – info@leopodistica.it - IBAN: IT41F050342370000000001351



Art. 7 PERCORSO

In base alle linee-guida del trail italiano stabilite durante l'incontro tra organizzatori di Albisola Superiore nel novembre 2010, i percorsi del Capraia Rock Trail sono classificati con il bollino rosso: EE itinerario per escursionisti esperti. Itinerario che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti.

- Questo il dettaglio del **tracciato corto**: Porto, via Assunzione, via Capraia Isola, via Regina Margherita, Piazza Milano, via del Semaforo, Strada vicinale del Semaforo, Chiesa di Santo Stefano, Il Piano, Torre dello Zenobito, Monte Arpagna, Semaforo, Alloggio del Capitano, le Fontanelle, Strada vicinale del Semaforo, sentiero a sinistra verso il porto, Strada vicinale le Sughere, via del Cornero, via Assunzione, Porto.

- Questo il dettaglio del **tracciato lungo**: Porto, via Assunzione, via Capraia Isola, via Regina Margherita, Piazza Milano, via Carlo Alberto, via Genova, Torre del porto, la Grotta, via della Mandola, sentiero di collegamento con via San Leonardo, via Carlo Alberto, Piazza Milano, Via del Semaforo, Elibase, Strada Vicinale del Reganico, Strada vicinale del semaforo, Chiesa di Santo Stefano, Il Piano, Monte Arpagna, Semaforo, Alloggio del Capitano, le Fontanelle, via del Semaforo, sentiero a sinistra verso il porto, Strada vicinale le Sughere, via del Cornero, via Assunzione, check point alla Salata, via del Cornero, Ex carceri, Monte le Penne, Lo Stagnone, Monte Forcone, Le Fontanelle, via del Semaforo, Chiesa di Santo Stefano, Il Piano, Torre dello Zenobito, Monte Arpagna, Semaforo, Alloggio del Capitano, le Fontanelle, Strada vicinale del Semaforo, sentiero a sinistra verso il porto, Strada vicinale le Sughere, via del Cornero, via Assunzione, Porto.

I chilometri non sono segnati e a tal proposito si consiglia di studiare bene il road book fornito dall'organizzazione. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato. L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Art. 8 SICUREZZA

Nei punti più delicati del percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione. Un'ambulanza con personale paramedico stazionerà in zona Reganico (passaggio del 5°, 17° e 30° km) e in zona arrivo.

Art. 9 AMBIENTE

La corsa si svolge in parchi naturali ed ecosistemi a protezione totale. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare 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. Il Capraia Rock Trail aderisce alla campagna promossa da Spirito Trail "Io non getto i miei rifiuti".

Art. 10 METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, 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 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, dei volontari o dei soccorritori.



LEOPODISTICA A.S.D. – Polisportiva

P.I. 02567280397 - Cod.fiscale: 90034450396 - Via Borgo San Rocco 118 - 48018 Faenza

Cell. 327.3971113 – info@leopodistica.it - IBAN: IT41F050342370000000001351



Art. 11 OBBLIGHI E CONSIGLI

Ciascun concorrente dovrà essere in possesso del seguente materiale obbligatorio, che sarà controllato alla partenza:

- . pettorale di gara con numero ben visibile
- . telo termico
- . fischietto
- . ecotazza e borraccia
- . camel bag o portaborracce con almeno un litro di liquidi (in caso di giornata particolarmente calda sarà resa obbligatoria una scorta di liquidi di 2 litri. I concorrenti dovranno essere comunque preparati a questa evenienza, munendosi di zainetti adatti a contenere tale quantitativo)
- . almeno 1000 calorie alimentari per la 32 km, 500 calorie alimentari per la 16 km
- . telefono cellulare con numero dell'organizzazione
- . benda elastica per fasciature

In caso invece di giornata dalle condizioni meteo particolarmente avverse, potrà essere resa obbligatoria la giacca a vento.

Altro materiale consigliato (lista non esaustiva):

- . maglia a maniche lunghe e pantaloni al ginocchi
- . cappello o bandana

È consentito l'uso dei bastoncini, purché utilizzati con attenzione.

Art. 12 SQUALIFICHE

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

- taglio del percorso di gara
- abbandono di rifiuti sul percorso
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà
- insulti o minacce a organizzatori o volontari
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio
- mancanza del materiale obbligatorio

Art. 13 TEMPO MASSIMO, CANCELLI ORARI, RITIRI

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 8 ore e 30 minuti (ore 16.00). Un cancello orario posto al 19°km (in zona porto) fermerà la gara di chi passerà oltre le 5 ore (ore 12.30).

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.

Art. 14 AUTOSUFFICIENZA

Si corre in semi-autosufficienza, con l'obbligo di scorta idrica di un litro o di due litri in caso di clima particolarmente caldo (vedi art. 11). Sul percorso sarà presente un punto dove è possibile rifornirsi di acqua.

Art. 15 PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno assegnati, IN ENTRAMBE LE DISTANZE, premi in natura:

- ai primi 3 assoluti (indistintamente tra uomini e donne)
- ai primi 3 uomini under 50
- alle prime 3 donne under 50
- ai primi 2 uomini over 50



LEOPODISTICA A.S.D. – Polisportiva

P.I. 02567280397 - Cod.fiscale: 90034450396 - Via Borgo San Rocco 118 - 48018 Faenza

Cell. 327.3971113 – info@leopodistica.it - IBAN: IT41F050342370000000001351



-alle prime 2 donne over 50

-alla squadra più numerosa

Il primo uomo over 50 della 32 km riceverà il trofeo "ANDREA D+" offerto dalla famiglia di Andrea Tamburini.

Saranno sorteggiati 3 premi in natura tra tutti i partecipanti non andati a premio, sia competitivi che non competitivi.

Il concorrente regolarmente arrivato al traguardo, indistintamente nella 16 km o nella 32 km, che viene da più lontano, riceverà il premio "Capraia l'isola che c'è".

Art. 16 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 ritraggono in occasione della partecipazione al Capraia Rock Trail.

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.



LEOPODISTICA A.S.D. – Polisportiva

P.I. 02567280397 - Cod.fiscale: 90034450396 - Via Borgo San Rocco 118 - 48018 Faenza

Cell. 327.3971113 – info@leopodistica.it - IBAN: IT41F050342370000000001351