

REGOLAMENTO TRAIL AUTOGESTITI SURVIVAL TRAIL RUNNERS ASD

www.survivaltrailrunners.it
Via Micali 6/A Livorno (LI)
info@survivaltrailrunners.it
Tel. 3293543653
CF 92121840497

IL PARTECIPANTE

NOME E COGNOME:

LUOGO E DATA:

FIRMA:

S'impegna a leggere quanto segue per essere informato sul regolamento trail autogestiti organizzati da Survival Trail Runners ASD

L'associazione sportiva dilettantistica, con sede a Livorno, in via Micali 6/A, affiliata all'ente di promozione sportiva ASC (Attività Sportive Confederato - Sito Web: <http://www.ascsport.it>) con il codice d'affiliazione 31499 e registrata al CONI (Centro Olimpico Nazionale Italiano - Sito Web: <http://www.coni.it>) con il numero 273637, nata con lo scopo di diffondere lo sport Trail Running (Corsa sui Sentieri), disciplina riconosciuta dalla IAAF (International Association of Athletic Federation - Sito Web: <https://www.iaaf.org>), organizza dei Trail Autogestiti, che per convenienza identificheremo in seguito con la sigla TA, ovvero delle uscite di gruppo sui sentieri, come disciplinate dalla ITRA (International Trail Running Association - Sito Web: <http://www.i-tra.org>), la quale definisce come segue il Trail Running: il trail running è una corsa a piedi aperta a tutti, che si svolge in ambiente naturale (montagna, deserto, foresta, pianura, ecc...), con possibilità di piccoli tratti di strada asfaltata (che non devono superare il 20% della distanza complessiva del percorso). La tipologia del terreno scelto può variare (strada sterrata, sentiero forestale, single track, ecc...) ed il percorso deve essere correttamente segnato ("Correttamente segnato" significa che i corridori riceveranno informazioni sufficienti per poter completare il percorso senza perdersi). La corsa è idealmente, ma non necessariamente, in autosufficienza o semi autosufficienza ("Autosufficienza o semi autosufficienza" significa che il corridore deve essere autonomo dal punto di vista della sicurezza, per quanto concerne l'abbigliamento, comunicazione, cibo e bevande) e si svolge nel rispetto dell'etica sportiva della lealtà, della solidarietà e dell'ambiente.

Classificazione ITRA delle corse di Trail Running:

- Trail: distanze inferiori ai 42 Km;
- Trail Ultra Medium (M): distanze comprese tra i 42 Km ed i 69 Km;
- Trail Ultra Long (L): distanze comprese tra i 70 ed i 99 Km;
- Trail Ultra Xlong (XL): distanze superiori ai 100 Km.

Ai fini della sicurezza dei corridori e per rispondere alle normative in materia di sicurezza per l'attività sportiva svolta dall'associazione, l'ASD Survival Trail Runners regolamenta i trail autogestiti come segue:

DOCUMENTO REGOLAMENTO TRAIL AUTOGESTITI SURVIVAL TRAIL RUNNERS:

- 1) **REQUISITI PER PARTECIPAZIONE:** Tutti i partecipanti ai TA, dopo aver letto per intero il seguente regolamento, lo accettano e presentano al momento dell'iscrizione all'evento i seguenti documenti:

- Visita medica non agonistica o agonistica per l'Atletica Leggera;
- Tessera assicurativa di un'associazione sportiva dilettantistica, regolarmente iscritta al CONI, la quale pratica tra le sue attività sportive l'Atletica Leggera;
- Il presente regolamento, datato e firmato.

- 2) **MODALITA' DI ADESIONE:** Tutti i partecipanti ai TA, dovranno ufficializzare la propria presenza all'evento telefonando agli organizzatori. I dati di contatto ed il nominativo dei capisquadra, verranno forniti e saranno visibili sulle locandine di ogni evento. Questa procedura è indispensabile ai fini della sicurezza, in quanto chi organizza deve sapere con anticipo in numero dei partecipanti, per motivi organizzativi. Tutti coloro che si presenteranno ai TA, senza aver prima avvisato, non saranno ammessi all'uscita. I ritardatari non saranno aspettati.

- 3) **MATERIALE OBBLIGATORIO:** Tutti i partecipanti ai TA, dovranno presentarsi con il seguente Materiale Obbligatorio:

- Cellulare carico: con il numero del caposquadra registrato in rubrica;
- Telo termico;
- Giacca anti pioggia: ad alta impermeabilità e con cuciture termosaldate, quando le uscite verranno svolte in ambiente montano o se le condizioni meteorologiche lo richiederanno;
- Fischietto;
- Riserva idrica: da 500 ml per distanze inferiori ai 10 Km e 1000 ml per distanze superiori ai 20 Km;
- Riserve alimentari: per distanze superiori ai 20 Km e consigliate per distanze inferiori.

Si consiglia il seguente materiale:

- Strumento GPS: per geolocalizzazione soccorsi;
- Kit di primo soccorso;
- Busta ghiaccio istantaneo usa e getta;
- Sacco di sopravvivenza;
- Banda elastica adatta a fare fasciature;
- Cappello o bandana;
- Guanti: in caso di basse temperature;
- Pantacollant: in caso di basse temperature;
- Maglia termica: in caso di basse temperature;
- Manicotti;
- Ramponcini: in caso di neve;
- Bastoncini;
- Calzature con grip adeguato al tipo di terreno;
- Crema di protezione solare;
- Spray anti insetto;
- Coltello;
- Protezione anti pioggia per cellulare;
- Lampada frontale, con pile di ricambio;
- App su smartphone per visualizzare la mappa del territorio;
- Buon senso.

A seconda della distanza, della stagione e del tipo di uscita, i materiali obbligatori potranno variare e verranno comunque sempre specificati sulle locandine di ogni evento.

Durante i TA, il caposquadra ha il diritto e dovere di controllare se i partecipanti hanno portato con sé il materiale obbligatorio. Qualora un partecipante non avrà portato con sé anche solo uno dei materiali richiesti o se si rifiuterà di sottoporsi alla verifica, verrà ammonito dall'associazione e diffidato dai TA per la durata di 1 mese. Al secondo richiamo verrà espulso dalle uscite e se socio dell'ASD Survival Trail Runners sarà espulso dall'associazione.

- 4) **GESTIONE DEL TRAIL:** Tutti i partecipanti ai TA, non dovranno mai allontanarsi dal gruppo durante l'uscita e stare sempre vicini al Caposquadra. A meno che non sia infortunato o per reali emergenze, se per motivi personali, un partecipante deciderà di abbandonare l'uscita e di rientrare prima del termine, libera l'ASD Survival Trail Runners dalle responsabilità della propria decisione. Se per incoscienza, il partecipante, s'allontana volontariamente dal gruppo e si perde, verrà ammonito dall'associazione e diffidato dai TA per la durata di 1 mese. Al secondo richiamo verrà espulso dalle uscite e se socio dell'ASD Survival Trail Runners sarà espulso dall'associazione.
- 5) **ETICA DEL TRAIL:** Tutti i partecipanti ai TA, s'impegnano a rispettare l'etica del trail running, di solidarietà, lealtà e rispetto dell'ambiente. Questo tipo di uscita non è una gara, ma un momento speciale per stare insieme e per condividere l'esperienza del trail running. Non è tempo perso, se si corre con qualcuno che va più piano, ma è tempo guadagnato perché possiamo con più calma conoscere nuove persone e goderci comunque la bellezza della natura. Nessuno deve sentirsi fuori luogo o di peso. Qualora un compagno è in difficoltà, va aiutato, fisicamente e psicologicamente. Se qualcuno verrà sorpreso ad avere comportamenti scorretti, nei confronti dei compagni e non presterà soccorso o non li aiuterà o ancor peggio li deriderà, verrà ammonito e diffidato dai TA per la durata di 1 mese. Se la situazione sarà grave verrà espulso dai TA e se socio dell'ASD Survival Trail Runners verrà espulso dall'associazione. Al secondo richiamo verrà espulso dalle uscite e se socio dell'ASD Survival Trail Runners sarà espulso dall'associazione. Ricordiamo a tutti che corriamo in un ambiente naturale, che siamo degli ospiti in un luogo dove vivono altre creature e quindi invitiamo i partecipanti a contenersi dal fare schiamazzi che potrebbero turbare la quiete degli animali, di non toccare gli animali e di non interferire con loro. Non saranno tollerati comportamenti che vadano a danneggiare la natura. Chiunque venga sorpreso a gettare rifiuti per terra verrà espulso seduta stante dai TA e se socio dell'ASD Survival Trail Runners verrà espulso dall'associazione.
- 6) **DIFFICOLTA' DEL TRAIL:** Tutti i partecipanti ai TA, sono consapevoli delle difficoltà derivanti dalla pratica del Trail Running, che necessitano di adeguata preparazione atletica per svolgere delle uscite di una certa distanza. Pertanto, soprattutto per i nuovi, verrà valutato dai capisquadra se e quando saranno pronti per poter sottoporsi a sforzi superiori. Chi invece decide di voler partecipare ad uscite al di sopra della propria portata, presentandosi alla prima uscita, scagiona l'ASD Survival Trail Runners, da responsabilità per quanto riguarda le difficoltà che incontrerà per inesperienza, nel gestire le proprie crisi fisiche e mentali.
- 7) **VISITE MEDICHE:** Per le uscite con distanze fino ai 20 Km sarà sufficiente visita medica non agonistica per l'atletica leggera, mentre per quelle su distanze superiori ai 20 Km sarà obbligatoria visita medica agonistica per l'atletica leggera. Si consiglia comunque a tutti di fare sempre la visita medica agonistica per l'atletica leggera, in quanto è un controllo più accurato dello stato di salute del cuore.
- 8) **GESTIONE DEGLI IMPREVISTI:** Se le condizioni meteo saranno avverse gli organizzatori potranno annullare l'uscita di trail running, anche la mattina stessa dell'evento. Quando possibile tutti i partecipanti verranno avvisati. Se reputato necessario dal caposquadra, per motivi di sicurezza i percorsi potranno subire delle variazioni, per velocizzare il rientro del gruppo.

**Timbro Survival Trail Runners ASD
Firma del Rappresentante Legale**

Firma del Partecipante

LUOGO E DATA:

LIBERATORIA TRAIL AUTOGESTITI SURVIVAL TRAIL RUNNERS ASD

Il partecipante accetta e sottoscrive il in tutte le sue parti e libera l'ASD Survival Trail Runners da responsabilità derivanti dalla sua mancata osservanze di tali regole.

Nome Partecipante	
Luogo	
Data	
Firma	