



## AMALFI COAST ULTRA

**KM 76 – KM 32 - KM 18**

*Domenica 20 settembre 2015*

### Regolamento

#### Art. 1 INFORMAZIONI GENERALI

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Aequa Trail-Running organizza domenica 20 settembre 2015 la seconda edizione "Amalfi coast ultra" - in collaborazione con i Comuni di: Minori, Atrani, Amalfi, Ravello, Scala, Tramonti, Cava dei Tirreni e Maiori.

#### Art. 2 LE CORSE

La manifestazione propone tre corse a piedi in ambiente naturale, che percorrono i sentieri escursionistici della Costa d'Amalfi. Ogni gara si svolge in una sola tappa, a velocità libera, in tempo limitato ed in regime di semi-autonomia:

- **Amalfi Coast Ultra km 76** : circa km 76 con 6980 metri di dislivello positivo in semi-autonomia con partenza e arrivo da Minori alle ore 4.00, tempo massimo 19 ore.

- **Amalfi Coast Ultra km 32** : circa 32km con 2700 metri di dislivello positivo in semi-autonomia con partenza e arrivo da Minori alle ore 8:30, tempo massimo 8h 30 minuti.

- **Amalfi Coast Ultra km 18** : circa 18 km con 1250 metri di dislivello positivo in semi-autonomia con partenza e arrivo da Minori alle ore 9:30, tempo massimo 4 ore.

#### Art. 3 CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Per la partecipazione all'evento non è richiesta la precedente partecipazione ad altre manifestazioni, ma è necessario:

- essere assolutamente coscienti della lunghezza e della specificità della gara ed essere perfettamente preparati.
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per potere gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare:
  - saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell'altitudine (notte, vento, freddo, nebbia o pioggia)
- essere in grado di gestire, anche se si è isolati, i problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, i problemi gastrointestinali, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite.
- essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi.
- per la corsa in montagna, la sicurezza dipende dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

Per la partecipazione alla gara di 76 km è vivamente consigliato aver preso parte ad almeno una competizione di lunghezza superiore ai 40km.

La partecipazione ad una delle manifestazioni comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

#### Art. 4 SEMI AUTONOMIA

La semi-autonomia è intesa come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, riferito alla sicurezza, all'alimentazione ed all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili : cambiamenti metereologici , problemi fisici e psicologici.

Questo principio implica le regole seguenti:

1. Ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Questo deve essere presentato alla distribuzione dei pettorali ed, in ogni momento della manifestazione, i commissari di gara potranno verificare che i concorrenti abbiano con sé tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli, pena la squalifica.
2. I punti ristoro sono approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto. L'Organizzazione fornisce solo acqua naturale per il riempimento delle borracce o camel bag, non sono previsti bicchieri. Alla partenza da ogni punto ristoro, i corridori devono avere la quantità d'acqua, minimo un litro, e di alimenti necessari per arrivare al punto ristoro successivo.
3. E' proibito farsi accompagnare sul percorso, da una persona che non sia regolarmente iscritta.

#### **Art. 5 MODALITÀ D' ISCRIZIONE**

Potranno iscriversi tutti gli atleti che hanno compiuto i 18 anni in possesso di certificato medico sportivo d' idoneità all'attività agonistica in corso di validità alla data di svolgimento della corsa ed esseri tesserati con una società sportiva affiliata alla lega atletica leggera e riconosciuto dalla nazione di residenza, indipendentemente dalla loro appartenenza a società o federazioni sportive.

L'iscrizione avviene via internet su [www.trailcampania.it](http://www.trailcampania.it) compilando l'apposito modulo in ogni sua parte. oppure tramite un bonifico bancario, inviare la copia del bonifico via mail : iscrizioni@trailcampania.it .

C.C.Monte dei Paschi di Siena filiale di Vico Equense iban: IT 21 R 01030 40311 000063188104 intestato " aequa trail runiing "specificando la gara a cui si intende partecipare

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento.

L'iscrizione dà inoltre diritto al pacco gara, assistenza sul percorso, ristori sul percorso e all'arrivo, docce, pasta party.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi, né il cambio di corsa.

In caso di annullamento dell'iscrizione entro il 20 agosto 2015, sarà rimborsato il 50% della quota d'iscrizione entro sessanta giorni dalla gara.

I costi di iscrizione sono i seguenti:

#### **ISCRIZIONI Amalfi Coast Ultra 76 km**

Euro 40.00 - dal 13-05-2015 al 10-06-2015

Euro 50.00 - dal 11-06-2015 al 20-08-2015

Euro 60.00 - dal 21-08-2015 al 12-09-2015

#### **ISCRIZIONI Amalfi Coast Ultra 32 km**

Euro 15.00 - dal 13-05-2015 al 10-06-2015

Euro 20.00 - dal 11-06-2015 al 20-08-2015

Euro 25.00 - dal 21-08-2015 al 12-09-2015

#### **ISCRIZIONI Amalfi Coast Ultra 18 km**

Euro 12.00 - dal 13-05-2015 al 12-09-2015

**TASSATIVAMENTE NO SI ACCETTANO ISCRIZIONI OLTRE IL 13 SETTEMBRE.**

## Art. 6 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Ogni pettorale sarà consegnato individualmente ad ogni concorrente su presentazione di:

- Documento d'identità con foto
- Copia del certificato medico
- Liberatoria di responsabilità
- Zaino con materiale obbligatorio (dove previsto)

Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre ed essere sempre ed interamente visibile nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sul sacco o su una gamba (questo anche per facilitare i controlli sul percorso senza essere fermati). Gli sponsor non devono essere né modificati, né nascosti.

Sarà possibile ritirare il pettorale ed il pacco gara presso la segreteria , a Minori nei seguenti orari:

- sabato 19 settembre 2014 dalle ore 10:00 alle ore 13:00 e dalle ore 15:00 alle ore 20:00 per tutte le gare.
- domenica 20 settembre 2014 solo per la gara Amalfi coast km 18 , dalle ore 7,30 alle ore 9,00.

## Art. 7 EQUIPAGGIAMENTO

La partecipazione a queste gare prevede l'utilizzo di materiale obbligatorio che il concorrente deve avere sempre con sé nel corso di tutto il percorso. Il materiale indicato rappresenta un minimo vitale che consente di affrontare la prova in sicurezza ma che deve essere integrato in funzione delle singole esigenze.

### Equipaggiamento Obbligatorio 76 km e 32 km

- Zaino o marsupio in grado di contenere tutto il materiale obbligatorio
- Telefono cellulare (si consiglia di inserire i numeri di emergenza dell'Organizzazione, tenere telefono sempre acceso e partire con la batteria carica)
- Tazza personale di 15 cl minimo o borraccia
- Camel Bag con riserva d'acqua di almeno 1 litro
- Lampada frontale funzionante con pile di ricambio(solo per la 76km)
- Telo termico di sopravvivenza(solo per la 76 km)
- Fischietto
- Benda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 100 cm x 6 cm)
- Riserva alimentare
- Cappellino, cuffia o bandana
- Giacca impermeabile antivento(solo per la 76 km)

### Equipaggiamento Consigliato 76 km e 32km

- Bastoncini.
- Coltellino.
- Indumenti caldi di ricambio indispensabili in caso di sfavorevoli condizioni meteo o in caso di fermate per infortunio.
- Guanti
- Carta del percorso pubblicata sul sito della corsa
- Piccola riserva economica (20€)

### Equipaggiamento Obbligatorio 18 km

- Tazza personale di 15 cl minimo o borraccia

**-Equipaggiamento consigliato per la 18 km**

-camel bag

- Riserva alimentare

- Cappellino, cuffia

- Fischietto

**Art. 8 PARTENZA**

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza sul lungomare di Minori

76 km: 3.30 ritrovo - ore 4:00 partenza

32 km :8:00 ritrovo - ore 8:30 partenza

18 km: ore 9:00 ritrovo - ore 9:30 partenza,

**Art. 9 PERCORSO**

Il percorso si sviluppa prevalentemente su sentieri sterrati, pietraie, scalinate con salite e discese ripide.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara, segnalato con cartelli, nastro catarifrangente, bandierine che verranno mostrate durante il briefing. L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

**Art. 10 AMBIENTE**

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 del parco regionale .

**Art. 11 METEO**

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica (tranne situazioni straordinarie). In caso di fenomeni meteo importanti (forti temporali, nebbia ecc.) l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio. In caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore, fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota d'iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare. In caso di modifica del percorso, d'interruzione o annullamento della gara per qualsiasi ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

**Art. 12 SICUREZZA, ASSISTENZA MEDICA E CONTROLLO**

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione, saranno predisposti lungo tutto il percorso diversi punti di soccorso collegati via radio o via telefono con la direzione di gara; alla partenza -arrivo e sul percorso saranno presenti ambulanze, protezione civile ed un'equipe di medici durante tutta la durata delle gare.

Ogni corridore ferito o in difficoltà, potrà chiamare i soccorsi:

- presentandosi ad un posto di soccorso o ai punti di ristoro

- chiamando i numeri di soccorso impressi sul pettorale

- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi

Ogni corridore deve prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà ed avvisare i soccorsi.

Non dimenticate che le condizioni ambientali e della corsa possono farvi aspettare i soccorsi più a lungo del previsto. La vostra sicurezza dipenderà allora dal materiale che avete messo nel vostro zaino.

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

Tutti i concorrenti devono rimanere sui sentieri tracciati. Il concorrente che si allontana volontariamente dai sentieri segnalati, non è più sotto la responsabilità dell'Organizzazione.

#### Art. 13 PUNTI DI CONTROLLO E RIFORNIMENTO

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo a sorpresa, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e potranno arbitrariamente disporre la verifica del materiale obbligatorio. L'atleta che si opporrà al controllo verrà immediatamente squalificato.

Il passaggio degli atleti sarà anche verificato ai singoli punti di rifornimento.

Le gare sono in semi autosufficienza. Saranno comunque istituiti sei ristori sulla 76km, tre ristori sulla 32 km e un ristoro nella 18 km con liquidi e solidi lungo il percorso; i punti di rifornimento verranno segnalati su apposita mappa in zona ritiro pettorali.

Al termine della gara è previsto un ricco ristoro.

Sono proposti 2 tipi di punti rifornimento:

- quelli con solo bevande: acqua naturale, Sali minerali, Coca Cola
- quelli completi: bevande (come sopra), biscotti, cioccolato, banane, arance, uvetta, biscotti e pane.

#### Art. 14 TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo per concludere le prove è fissato in:

- Amalfi coast ultra 76 km : 19 Ore
- Amalfi coast ultra 32km: 8 Ore
- Amalfi coast ultra 18 km: 4h e 30 minuti

**-Cancelli :** è previsto un cancello per la gara ultra km 76 al km 45° con il tempo massimo di 11 ore e 15 minuti dalla partenza.

Queste barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo entro i tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate ai punti di rifornimento. Per essere autorizzati a continuare la gara, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata (qualunque sia l'ora di arrivo al posto di controllo).

I concorrenti che non passeranno i cancelli desiderosi di proseguire il percorso devono prima restituire il pettorale, poi possono continuare ma sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa.

E' previsto un -servizio scopa- che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

#### Art. 15 MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE - ANNULLAMENTO DELLA CORSA

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

In caso di condizioni metereologiche sfavorevoli (forti piogge, forte rischio di temporali, scarsa visibilità) la partenza può essere posticipata .

#### Art .16 RITIRI

Tranne in caso di forza maggiore, il concorrente deve abbandonare la corsa solo ad un posto di controllo. Deve quindi avvisare la persona abilitata, che invalida il pettorale.

Il corridore deve conservare il suo pettorale annullato.

Il rientro è deciso con il responsabile del posto di controllo alle seguenti regole:

- Per potere rientrare a Minori, i corridori che hanno abbandonato la corsa ai punti di ritiro, al 30° ,42° e 60°km, troveranno i mezzi dell'organizzazione.

- I corridori che si ritirano in un altro punto di soccorso o di ristoro, ma il cui stato di salute non necessiti un'evacuazione, devono raggiungere il più velocemente possibile, il punto di ritiro più vicino.

- Per i punti di ristoro o di soccorso accessibili con i mezzi dell'organizzazione :

- al momento della chiusura del punto ristoro o di soccorso, l'Organizzazione può, se ci sono mezzi disponibili, riportare a Minor i corridori che hanno abbandonato e che sono ancora presenti sul sito

- in caso di condizioni metereologiche sfavorevoli che giustifichino la sospensione parziale o totale della corsa, l'Organizzazione assicura il rientro dei corridori nel più breve tempo possibile.

In caso di abbandono prima di un punto di controllo, il concorrente deve obbligatoriamente recarsi al punto di controllo precedente e comunicarlo al responsabile.

Se, mentre sta tornando indietro, il corridore incontra il servizio scopa, quest'ultimo invalida il pettorale. A questo punto, il corridore non è più sotto la responsabilità dell'Organizzazione.

In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche, all'atleta verranno addebitate le spese derivanti dalla ricerca.

#### **Art. 17 AL TRAGUARDO**

All'arrivo, un volontario vi consegna il vostro premio di "FINISHER" nelle prove dove è previsto.

#### **Art. 18 PREMI**

Saranno premiati i primi 5 uomini e donne assoluti della classifica generale ed il primo di ogni categoria maschile assegnata . I premi di categoria non sono cumulabili con i premi assoluti.

#### **Art. 19 ASSICURAZIONE**

L'Organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che possano sopraggiungere in seguito alla gara. Si consiglia agli atleti di sottoscrivere un'assicurazione personale per eventuali spese di ricerca e per eventuali danni a sé ed agli altri.

#### **Art. 20 SEGNALAZIONE**

Per essere visibili di notte, le segnaletiche sono state dotate di materiale rifrangente .

Per il rispetto dell'ambiente verrà utilizzata segnaletica rimovibile costituita da nastri, frecce e pittura ecologica che scompare nel giro di alcuni giorni.

È obbligatorio seguire esclusivamente i sentieri segnalati, senza scorciatoie per evitare l'erosione dei siti.

**ATTENZIONE: se non vedete più il segnale tornate indietro !**

#### **Art. 21 PASTA PARTY**

E' previsto un Pasta Party al termine della competizione che sarà garantito fino all'arrivo dell'ultimo concorrente. Il costo è compreso nell'iscrizione.

#### **Art. 22 SERVIZI**

I servizi a disposizione degli atleti saranno: .

- Ristori

- Docce

- Deposito borse non custodito, presso la palestra comunale a 100 mt dalla partenza e arrivo , l'Organizzazione declina ogni responsabilità, nonostante i controlli, per eventuali oggetti smarriti.

#### **Art. 23 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ**

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.

#### Art. 24 DIRITTI DI IMMAGINE

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, d'immagini fisse e in movimento che li ritraggono in occasione della partecipazione all'Amalfi Coast ultra.

#### Art. 25 RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di euro 50.00.

#### Art. 26 PENALITA'-SQUALIFICHE

Gli atleti non trovati in possesso anche di un solo elemento del proprio materiale obbligatorio saranno immediatamente squalificati, senza alcuna possibilità d'appello su questa sanzione. Le irregolarità accertate anche a mezzo immagini video pervenute all'Organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche. La Giuria della gara di cui al successivo art. 27 può pronunciare la squalifica-penalizzazione di un concorrente in caso di mancanza grave al regolamento, in particolare di:

- pettorale portato in modo non conforme
- scambio di pettorale
- mancato passaggio ad un posto di controllo
- mancanza di parte o della totalità del materiale obbligatorio
- utilizzo di un mezzo di trasporto
- partenza da un posto di controllo dopo la barriera oraria
- rifiuto di sottoporsi ad un controllo anti-doping
- mancata assistenza ad un atleta in difficoltà
- uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti
- abbandono di proprio materiale-rifiuti lungo il percorso
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso
- mancato rispetto dell'ambiente
- taglio del percorso gara
- insulti, maleducazione contro i membri dell'Organizzazione, Volontari ed altri Atleti
- rifiuto di farsi esaminare da un medico dell'Organizzazione in qualunque momento della gara

#### Art 27 GIURIA

La giuria è composta:

- dal direttore di gara,
- dal direttore di percorso,
- dal medico di gara

La giuria è abilitata a deliberare, in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa, su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.