



TRAIL DELLA GROTTA GIGANTE

REGOLAMENTO

Articolo 1: INFORMAZIONI GENERALI

Il CAI CIM SAG TRIESTE A.S.D. organizza per domenica 13 novembre 2022 la prima edizione del "Trail della Grotta Gigante", gara di corsa in montagna in ambiente carsico all'interno della Riserva Naturale del Monte Lanaro che si conclude, con un percorso unico nel suo genere, all'interno della Cavità naturale della Grotta Gigante.

Il percorso è lungo 17 km ed ha un dislivello di 700 m di cui circa 1 km e 100 m di dislivello in ambiente ipogeo.

La gara si svolge sotto l'egida della FSA-C.S.E.N. Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI ed è inserita nel calendario gare 2022 dell'FSA-C.S.E.N.

Articolo 2: ISCRIZIONE

a) Requisiti di iscrizione

Potranno iscriversi tutti gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica valido alla data del 13 novembre 2022.

b) Modalità di iscrizione

Le iscrizioni apriranno venerdì 1° luglio 2022 e chiuderanno giovedì 10 novembre 2022 o al raggiungimento di 250 iscritti. L'iscrizione può essere effettuata solo online utilizzando il portale dedicato di WEDOSPORT www.wedosport.net.

In caso di posti ancora disponibili è prevista la possibilità di iscrizione sul posto il giorno della gara presso il museo della Grotta Gigante dalle ore 7.00 alle ore 9.00 ad un costo maggiorato.

Copia del certificato medico per attività agonistica valido il giorno della gara deve essere caricato sul portale durante la procedura di iscrizione. La mancata presentazione del certificato medico non permetterà di concludere correttamente l'iscrizione con conseguente impossibilità a partecipare alla manifestazione.

Con l'atto di iscrizione i concorrenti sollevano l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose che potrebbero verificarsi prima, durante o dopo la manifestazione.

La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara.

c) Quote di iscrizione

- dal 1° luglio al 31 agosto: 25,00 €
- dal 1° settembre al 10 novembre: 30,00 €
- eventuali iscrizioni sul posto il giorno della gara (in caso di posti disponibili): 40,00 €

d) Pacco gara

Nella quota di iscrizione è compreso:

- Pettorale gara
- Assistenza e ristori lungo il percorso e all'arrivo
- Cronometraggio e classifiche
- Buono pasto post gara
- Gadget della manifestazione (che verrà consegnato alla conclusione della gara)



- Due biglietti per l'ingresso alla Grotta Gigante da usufruire entro il 31/12/2022 (valore dei biglietti pari a 30 €).

In caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore nei giorni antecedenti la manifestazione, l'organizzazione si impegna a rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. La quota trattenuta servirà a coprire le spese già sostenute dall'organizzazione e che non possono più essere recuperare.

In caso di interruzione o annullamento della gara il giorno della manifestazione per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

Articolo 3: RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e del pacco gara avverranno:

- Sabato 12 novembre dalle ore 14.00 alle ore 18.00 presso il museo della Grotta Gigante
- Domenica 13 novembre dalle 7.00 alle 9.00 presso il museo della Grotta Gigante

Articolo 4: PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza presso il centro Avalon entro le ore 9.45; il via sarà dato dopo il briefing alle ore 10.00.

Articolo 5: PERCORSO

Il percorso si snoderà per circa 16 km e 600 m di dislivello lungo carrarecce e sentieri all'interno della Riserva Naturale del Monte Lanaro, e per un ulteriore tratto di 1 km e 100 m di dislivello in ambiente ipogeo lungo un percorso su gradini di cui gli ultimi 500 per la risalita. Il percorso della gara sarà segnato con nastri e cartelli mentre i punti critici saranno presidiati dai volontari e dagli uomini del Soccorso Alpino e Speleologico.

L'organizzazione raccomanda ai partecipanti di portare con sé un paio di guanti da utilizzare in discesa, per maggiore tenuta sul corrimano.

L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Articolo 6: SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e Volontari della Protezione Civile e del Soccorso Alpino e Speleologico in costante contatto con la base.

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio dei partecipanti.

Articolo 7: AMBIENTE

Tenuto conto del contesto in cui si svolge la gara è fatto obbligo ai concorrenti di mantenere un comportamento rispettoso dell'ambiente circostante. In particolare 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 di plastica. Ogni concorrente dovrà portare con sé idoneo contenitore (tazza o bicchiere) da riempire ai ristori.

Articolo 8: RISTORI

Lungo la gara sono previsti 2 ristori con cibo e bevande posizionati dopo **7,6 km (cima del Monte Lanaro)** e **11,7 km (stagno di Repen)**.

È previsto un ulteriore ristoro all'arrivo presso la Grotta Gigante.

Non ci saranno bicchieri ai posti di ristoro: ogni atleta dovrà avere il proprio bicchiere o eventualmente borraccia con tappo largo.

Articolo 9: TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI

Il tempo massimo per portare a termine la gara è di 3 ore e 30.

È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente.

Saranno istituiti i seguenti cancelli orari:

- Ore **11.45**: in **cima del Monte Lanaro (circa dopo 8 km)**. Superato l'orario stabilito il concorrente verrà escluso dalla gara e dovrà rientrare autonomamente alla zona dell'arrivo
- Ore **13.00**: Ingresso Grotta. **Dopo le 13.00 non saranno fatti entrare in Grotta eventuali atleti ancora in gara.**

Articolo 10: SQUALIFICHE

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

- mancato passaggio da un punto di controllo
- passaggio al cancello oltre l'orario prestabilito
- taglio del percorso di gara
- abbandono di rifiuti sul percorso
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà
- insulti o minacce a organizzatori o volontari

Articolo 11: PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno assegnati premi in natura ai primi 10 uomini e **10 donne**.

Articolo 12: 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 alla manifestazione.

Articolo 13: 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.



Con l'iscrizione il partecipante dichiara di aver letto attentamente il Regolamento della manifestazione e di essere a conoscenza delle difficoltà del percorso, nonché di essere consapevole dei rischi per l'incolumità personale connessi alla partecipazione.

Alla sottoscrizione dell'iscrizione e per la validità della stessa andrà dichiarato di aver preso visione del presente regolamento e di esonerare l'organizzazione da ogni responsabilità.