



TRAIL DELLA DIGA 2025



REGOLAMENTO

1. ORGANIZZAZIONE

L'ASD La Vetta Running Mongrando con il patrocinio del Comune di Mongrando organizza l'ottava edizione del **TRAIL DELLA DIGA** sulle distanze:

- **TDD 32 KM 900 metri D+**
- **TDD 15 KM 450 metri D+**

Contestualmente La Proloco di Mongrando, in collaborazione e con il supporto tecnico della stessa ASD La Vetta Running Mongrando, organizza:

- **CORSA NON COMPETITIVA CAMMINATA/NORDIC WALKING 8 KM 200 metri D+**

2. MANIFESTAZIONE E FINALITÀ

- **TDD 32 KM 900 metri D+ e TDD 15 KM 450 metri D+ COMPETITIVE** aperte a tesserati FIDAL/UISP/EPS/RUNCARD in possesso di regolare certificato medico per atletica leggera in corso di validità al 6/4/2025;
- **TDD 8 KM 200 metri D+ NON COMPETITIVA** aperta a tutti purché allenati e in ottima condizione fisica.

Le corse sono a scopo promozionale volte a valorizzare e promuovere il territorio che le ospita, compreso tra i comuni di Mongrando, Camburzano, Netro, Graglia e Donato, a ridosso della diga dell'Ingagna di Mongrando.

3. REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

a. per la partecipazione ad entrambi i PERCORSI COMPETITIVI del TRAIL DELLA DIGA è assolutamente necessario:

- aver compiuto i 18 anni d'età;
- essere tesserati FIDAL/UISP/EPS/RUNCARD;
- essere in possesso di regolare certificato medico per la pratica AGONISTICA dell'atletica leggera con scadenza non inferiore al 6/4/2025;
- essere pienamente coscienti delle lunghezze e della difficoltà delle prove ed essere allenati per affrontarle;
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in ambiente collinare/boschivo/montano e nell'attraversamento di brevi guadi;
- saper gestire al meglio i problemi derivanti da condizioni meteo avverse (vento, nebbia, pioggia, freddo, neve);

- saper gestire i problemi fisici o mentali provocati dall'affaticamento, i problemi digestivi, i dolori muscolari o delle articolazioni, le piccole ferite ecc.;
 - essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi.
- b. per la partecipazione a TDD 8 KM NON COMPETITIVO è necessario:
- essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla;
 - essere consapevoli che il percorso si svolge quasi totalmente su sentieri boschivi con alcune difficoltà legate a fondo sconnesso, possibilità di fango e tratti con dislivello.

4. ISCRIZIONI, RITROVO E PARTENZA

a. ISCRIZIONI:

- DISTANZE COMPETITIVE (TDD 32 KM e TDD 15 KM):
 - dal 18/1/2025 alle ore 24.00 del 3/4/2025, sul sito internet www.irunning.it;
 - il giorno della gara, direttamente sul posto.

Le tariffe di iscrizione sono indicate a seguire e prevedono due fasce di prezzo per ciascuna distanza in base al momento della preiscrizione ed una maggiorazione per le iscrizioni last minute il giorno della gara.

- TDD 8 KM NON COMPETITIVO:
 - dal 18/1/2025 alle ore 24.00 del 3/4/2025, sul sito internet www.irunning.it;
 - il giorno della gara, direttamente sul posto.

La tariffa di iscrizione è indicata a seguire e prevede una fascia di prezzo in preiscrizione ed una maggiorazione per le iscrizioni last minute il giorno della gara.

b. RITROVO, RITIRO PETTORALI, ISCRIZIONI (GIORNO DELLE GARE) E SERVIZI:

Il ritrovo è fissato a Mongrando (BI), Via Giovanni Enrico, 3, presso il "Polivalente di Mongrando", "DOMENICA 6 APRILE 2025 DALLE ORE 7.00".

Ritiro pettorali e iscrizioni last minute:

- GARE COMPETITIVE (TDD 32 KM e TDD 15 KM):
 - dall'orario di ritrovo, fino a 15 minuti prima dell'inizio sarà possibile iscriversi (l'iscrizione last minute sarà a tariffa maggiorata);
 - i pettorali degli atleti preiscritti potranno essere ritirati unicamente il giorno della gara dalle ore 7.00 e fino a 15 minuti prima della partenza, presso l'area partenze;
 - ogni pettorale sarà consegnato individualmente ad ogni concorrente su presentazione di documento d'identità (non

necessario in caso di conoscenza diretta) e copia certificato medico sportivo agonistico valido al 6/4/2025 (non necessario se già validato durante l'iscrizione on-line);

- CORSA NON COMPETITIVA, CAMMINATA E NORDIK WALKING (TDD 8 KM):

- dall'orario di ritrovo, fino a 15 minuti prima della relativa partenza (l'iscrizione last minute sarà a tariffa maggiorata);
- non è prevista l'assegnazione di pettorale e non serve l'esibizione di certificazione medica.

Deposito borse: disponibile nei pressi dell'area iscrizioni last minute/ritiro pettorali. Il materiale depositato dovrà essere ritirato appena finita la corsa, comunque non oltre le ore 14.30 (orario del tempo limite della gara più lunga) del giorno della manifestazione.

c. PARTENZE:

- TDD 32 KM COMPETITIVO - ore 8.30;
- TDD 15 KM COMPETITIVO - ore 9.30;
- TDD 8 KM NON COMPETITIVO - corsa, camminata/nordik walking ore 10.30.

Si raccomanda di presentarsi in congruo anticipo per poter garantire la partenza negli orari previsti

5. **PERCORSI E TEMPO MASSIMO**

Tutti i percorsi saranno segnalati con bollini colorati, bandierine e frecce direzionali (maggiori e dettagliate informazioni saranno date durante il briefing pregara).

- a. TDD 32 KM e TDD 15 KM bollini di colore ARANCIONE/ GIALLO
- b. TDD 8 KM NON COMPETITIVO bollino colore FUCSIA;

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso e nel caso non vedano per 5 minuti un segnale riconducibile alla manifestazione dovranno tornare indietro. L'allontanamento dal tracciato ufficiale avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del partecipante.

Il percorso attraverserà parti di strade aperte al traffico; pertanto i partecipanti sono tenuti al rispetto del codice della strada secondo le normative vigenti.

Personale dell'organizzazione sarà presente lungo il percorso per assistenza. Sono previsti i seguenti tempi massimi di percorrenza oltre i quali non verranno più garantite le segnalazioni sul percorso e l'assistenza dell'organizzazione:

- a. TDD 32 KM tempo massimo **6 ore** dalla partenza.
- b. TDD 15 KM tempo massimo **3 ore** dalla partenza.
- c. TDD 8 KM NON COMPETITIVO tempo massimo **2 ore** dalla partenza.

Tutti i concorrenti fuori dal tempo massimo che vorranno proseguire il percorso potranno farlo sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa.

È previsto un servizio “scopa” per tutte le distanze con personale che percorrerà il tracciato seguendo l’ultimo partecipante all’interno dei cancelli orari.

Le tracce in formato GPX dei percorsi saranno scaricabili sul sito internet della società organizzatrice all’indirizzo www.lavettarunning.com.

È obbligatorio prendere visione del presente regolamento e del percorso prima dell’iscrizione.

6. REGIME DI SEMI-AUTOSUFFICIENZA E MATERIALE OBBLIGATORIO

La gara si svolgerà in regime di semi-autosufficienza; ogni concorrente dovrà essere autosufficiente tra un punto di ristoro e quello successivo.

Sono previsti i seguenti punti di ristoro, idrico e solido, intermedi:

- percorso da 32 KM: al km 5, al km 12, al km 17 e al km 24;
- percorso da 15 KM: al km 5 ed al km 12;
- percorso da 8 KM: al km 5.

Ai punti di ristoro intermedi **NON saranno presenti bicchieri di plastica**, sarà obbligatorio essere in possesso del proprio o di altro contenitore adatto a contenere liquidi.

In zona arrivo sarà allestito un ulteriore punto ristoro presso il quale saranno disponibili cibo e bevande da consumare sul posto.

Ogni atleta dovrà portare con sé, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere autosufficiente.

ELENCO MATERIALE OBBLIGATORIO:

a. TDD 32 KM e 15 KM:

- bicchiere personale o altro contenitore adatto a contenere liquidi;
- riserva idrica di almeno 0.5 lt e riserva alimentare;
- telefono cellulare acceso per contattare l’organizzazione in caso di infortunio o di abbandono del percorso (il numero telefonico di emergenza, attivo solo il giorno della gara, è **366/9969198** e sarà stampato sul pettorale);
- giacca antivento (da valutare in base alle condizioni meteo del giorno) ed abbigliamento consono alla temperatura del giorno

b. TDD 8 KM (non competitivo):

- bicchiere personale o altro contenitore adatto a contenere liquidi;
- piccola riserva idrica e alimentare;
- telefono cellulare per contattare l’organizzazione in caso di infortunio o di abbandono del percorso (il numero telefonico di emergenza, attivo solo il giorno della gara, è **366/9969198**);
- abbigliamento consono alla temperatura del giorno;

L’organizzazione si riserva, previa comunicazione sul proprio sito e/o su tutti i mezzi di comunicazione ritenuti adeguati, di modificare la lista del materiale obbligatorio in qualsiasi momento.

È consentito l'utilizzo dei bastoncini. Nel caso di loro utilizzo dovranno essere tenuti dall'inizio alla fine della gara. È vietato farseli portare od abbandonarli lungo il percorso.

7. QUOTE DI PARTECIPAZIONE, ISCRIZIONE E RITIRO PETTORALE

Il **TRAIL DELLA DIGA 2025** avrà luogo con qualsiasi condizione meteorologica, purché non vi siano pericoli evidenti per i partecipanti.

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

Non è consentito partecipare alle gare competitive accompagnati da cani.

Ad oggi non è previsto nessun rimborso in caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, in caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione.

Le preiscrizioni si chiuderanno alle ore 24.00 giovedì **3 aprile 2025** o al raggiungimento del numero massimo dei partecipanti, così suddivisi:

- TDD 32 km: 200 partecipanti;
- TDD 15 km: 200 partecipanti;
- TDD 8 km NON COMPETITIVO: nessun limite di partecipanti.

Un eventuale incremento o decremento del numero massimo di partecipanti è ad esclusiva discrezione dell'organizzazione.

Le prescrizioni potranno essere effettuate on-line seguendo le istruzioni che si possono trovare sul sito internet www.lavettarunning.com oppure direttamente all'indirizzo internet www.irunning.it.

QUOTE DI ISCRIZIONE:

a. Preiscrizioni, fino a domenica **2 marzo 2025**:

- TDD 32 KM: € 30,00;
- TDD 15 KM: € 15,00;
- TDD 8 NON COMPETITIVO: € 10,00.

b. Preiscrizioni, da lunedì **3 marzo 2025** a giovedì **3 aprile 2024** (termine ultimo per la preiscrizione):

- TDD 32 KM: € 35,00;
- TDD 15 KM: € 20,00;
- TDD 8 NON COMPETITIVO: € 10,00.

c. Il giorno della gara, **6 aprile 2025**:

- TDD 32 KM: € 40,00;
- TDD 15 KM: € 25,00;
- TDD 8 NON COMPETITIVO: € 12,00.

8. SICUREZZA e ABBANDONI

Sarà garantito SERVIZIO MEDICO con ambulanza e medico presso la zona partenza/arrivi.

Per la sicurezza verrà garantita assistenza sul percorso attraverso il servizio di volontari e personale con mezzi motorizzati.

In caso di abbandono di un partecipante (per infortunio od altro) lo stesso è **OBBLIGATO** a recarsi al più vicino punto di assistenza e comunicarlo **IMMEDIATAMENTE** all'organizzazione o chiamare l'organizzazione al numero telefonico di emergenza 366/9969198 (indicato sul pettorale) per concordare il rientro presso il punto di partenza.

In caso di mancata comunicazione del ritiro all'organizzazione, al concorrente saranno addebitate le spese relative alle eventuali operazioni di ricerca.

9. PENALITÀ E SQUALIFICHE

Gli addetti dell'Organizzazione presenti sul percorso sono autorizzati a verificare il rispetto del regolamento da parte dei corridori e comunicare alla giuria di corsa le infrazioni riscontrate.

Le penalità di tempo sono applicate immediatamente al termine della gara o nei giorni successivi con maggiorazione del tempo riportato sulla classifica ufficiale.

La giuria di corsa applica le penalità come segue:

- abbandono volontario di rifiuti: squalifica;
- partenza da un eventuale punto di controllo oltre l'ora limite: squalifica;
- taglio di un tratto di percorso superiore a 1 km: squalifica;
- taglio di un tratto di percorso inferiore a 1 km: penalità pari a 1 ora;
- rifiuto a farsi controllare: squalifica;
- omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà: squalifica;
- imbrogli: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione o scambio di pettorale: squalifica e interdizione a vita;
- insulti e minacce a volontari o addetti dell'Organizzazione: squalifica e interdizione a vita;
- mancanza del materiale obbligatorio a discrezione della direzione gara: squalifica;
- utilizzo di bastoncini che non siano stati portati fin dall'inizio della gara: penalità pari a 1 ora.

10. PREMI

Verranno riconosciuti premi in natura decrescente ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne di entrambe le gare competitive. Le premiazioni si svolgeranno sul posto, appena disponibili le classifiche.

Ulteriori premi aggiuntivi potranno essere riconosciuti secondo le modalità che verranno comunicate prima della gara.

11. ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO ED ETICA DELLA MANIFESTAZIONE

La volontaria e consapevole iscrizione e la conseguente partecipazione alla manifestazione podistica, sia competitiva che non competitiva/ludico motoria, indica piena accettazione, senza riserve, del presente regolamento generale.

Finalizzando l'iscrizione (sia preiscrizione on line sul sito www.irunning.it che il giorno della gara) il partecipante:

- dichiara di essere attualmente tesserato per una Società Sportiva affiliata FIDAL/UIISP/EPS/RUNCARD, di essere in possesso del certificato medico attestante l'idoneità alla pratica dell'attività agonistica e di essere in buono stato di salute ed esonera gli organizzatori da ogni responsabilità relativa e conseguente all'accertamento di suddetta idoneità;
- si impegna a portare con sé, durante tutta la durata della competizione, i materiali obbligatori espressamente indicati nel presente regolamento ed esonera l'organizzazione in caso di incidente o malore o danno qualsiasi imputabile alla mancanza di detti materiali;
- si impegna ad assumere un comportamento conforme ai principi di lealtà e correttezza sportiva e a non assumere comportamenti contrari alla legge e alle norme che possono mettere in pericolo la propria o l'altrui incolumità ed a tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, secondo il principio "*correre senza lasciare traccia*";
- è consapevole della responsabilità per dichiarazioni mendaci;
- riconosce e conferma di aver preso visione diretta del percorso di gara e di averlo ritenuto, nel pieno delle proprie facoltà, pienamente confacente al proprio livello tecnico; ben consapevole che il suddetto percorso presenta tratti che possono essere impegnativi e difficoltosi (tipo E secondo definizione C.A.I.) e di essere stato opportunamente informato dagli organizzatori della potenziale pericolosità della manifestazione che si svolge in ambiente naturale con i conseguenti ineliminabili pericoli oggettivi per tutti i concorrenti e di intendere, a fronte di detta consapevolezza, assumersene ugualmente il rischio; di esonerare espressamente gli organizzatori da ogni responsabilità per colpa relativamente ad eventuale sinistro di cui l'atleta medesimo sia vittima;
- esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati durante la manifestazione;
- dichiara ai sensi e per gli effetti di cui agli artt. 1341 e 1342 del C.C. di aver attentamente esaminato e di approvare specificatamente tutte le clausole di cui ai precedenti alinea ed al successivo art. 12.

Presso ogni punto di ristoro saranno presenti dei contenitori per i rifiuti che devono essere imperativamente utilizzati.

Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso.

È inoltre indispensabile il rispetto in ogni sua forma: rispetto di se stessi e degli altri, evitando qualsiasi tipo di scorrettezza; rispetto dei volontari che lungo il percorso prestano servizio unicamente per piacere; rispetto della popolazione locale che accoglie la manifestazione; rispetto dell'organizzazione e dei suoi partner.

12. PRIVACY

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano gli organizzatori, ed ai terzi da essi autorizzati:

- al trattamento dei dati personali, unicamente per finalità funzionali alla sua attività e con criteri di correttezza e liceità, ai sensi della Legge 675 del 31/12/1996;
- all'acquisizione ed all'utilizzo gratuito (ad es. pubblicazione su piattaforme social), senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggono in occasione della partecipazione al Trail della Diga del 6 aprile 2025, nonché all'utilizzo ed alla pubblicazione dei dati anagrafici al fine di stilare la lista dei partenti e le classifiche.