

PRIMA
EDIZIONE

SIX 2 SIX

LA 6 ORE DEL VERGANTE

dalle 18 alle 24 in continuo sul circuito da 6,8km
- Only the brave

LO SPEED TRAIL

14KM, 500m D+ (2 giri)
- For speed demons

Il bosco, il lago, la notte
due gare per mettersi alla prova su un circuito
di 6,8 km e 260d+ di dislivello

COLAZZA (NO)
17 SETTEMBRE 2022



TRACCE
Full Running Company

Più info su www.tracceasd.it iscriviti su iscrizioni.wedosport.net



SIX2SIX – la 6 Ore del Vergante

1°EDIZIONE 17 settembre 2022, Colazza (No)

REGOLAMENTO

Rel. 3 14/6/2022

ETICA

Le attività sportive outdoor accomunano persone che non solo praticano attività sportiva, ma credono e rispettano valori importanti che fondano l'etica dello Sport.

Persone

- Rispettare sé stessi: niente inganni, né prima né durante la corsa
- Rispettare gli altri corridori: prestare assistenza ad un altro corridore in difficoltà
- Rispettare i volontari: partecipano anch'essi per il piacere di esserci.

Natura

- Rispettare la fauna e la flora non gettando rifiuti
- Seguire sentieri segnalati senza tagliare per evitare l'erosione del suolo.

Niente premi in denaro, ma condivisione e solidarietà

- Tracce ASD e Six2Six credono nel valore della solidarietà e dell'economia locale e di prossimità. Saranno quindi messi in palio prodotti di imprese locali che sostengono la manifestazione.

Art. 1 ORGANIZZAZIONE

Tracce Full Running Company ASD, in collaborazione con il Comune di Colazza, il Comune di Ameno, Green Village Sporty Colazza, Ambulanza Vergante, AIB – Volontari Antincendio Boschivo organizza per sabato 17 settembre 2022, la prima edizione della "SIX2SIX, la 6 Ore del Vergante", corsa in semi autosufficienza idrico-alimentare con percorso in ambiente naturale (collina, boschi), omologata UISP e con partenza presso il Green Village Sporty di Colazza (No).

Art. 2 INFORMAZIONI GENERALI

"SIX2SIX, la 6 Ore del Vergante" è una corsa a piedi su un circuito ad anello della lunghezza di circa 6,8 km per un dislivello positivo di circa 260 metri d+ con partenza alle 18 di sabato 17 settembre e conclusione a mezzanotte. Il luogo di partenza, e sede del base vita, è il Green Village Sporty di Colazza. La gara consiste nello svolgere il maggior numero di giri possibili sul percorso di gara entro un tempo massimo di 6 ore. Accanto a questa tipologia è prevista una gara "speed trail", che consiste nel compimento nel minor tempo possibile di due giri del percorso di gara.

Art. 3 REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per la partecipazione a una delle gare in programma nell'ambito della "Six2Six la 6 Ore del Vergante" è necessaria adeguata esperienza maturata in gare analoghe di trail running, abbigliamento idoneo a sopportare condizioni meteo che possono variare durante la manifestazione – dal caldo umido alla pioggia, in ambiente potenzialmente ostile - e adeguata copertura sanitaria e assicurativa.

L'iscrizione sarà dunque aperta e consentita ai possessori di certificato medico di idoneità sportiva agonistica per la pratica dell'atletica leggera in corso di validità nei giorni della manifestazione che siano iscritti alla FIDAL - Federazione di Atletica Leggera, e/o a uno dei seguenti Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI:

- A.C.S.I.- Associazione centri sportivi italiani (Associazione di cultura, sport e tempo libero)
- A.I.C.S.- Associazione italiana cultura sport
- A.S.I.- Associazioni sportive sociali italiane
- A.S.C.- Attività sportive confederate
- C.N.S. Libertas-Centro nazionale sportivo Libertas
- C.S.A.IN.- Centri sportivi aziendali industriali
- C.S.E.N.- Centro sportivo educativo nazionale
- C.S.I.- Centro sportivo italiano
- U.I.S.P. - Unione italiana sport per tutti
- U.S. ACLI - Unione sportiva A.C.L.I.

o siano possessori di Runcard, Runcard EPS, Mountain&Trail Runcard.

I non tesserati italiani e stranieri potranno comunque iscriversi alle competizioni. Per tutti coloro che ne faranno richiesta sarà possibile tesserarsi con TRACCE Full Running Company ASD, e contestualmente alla UISP, al costo di € 25 (previa consegna del certificato medico di idoneità sportiva agonistica).

Art. 3/Bis Certificato Medico

Per iscriversi alla "Six2Six la 6 Ore del Vergante" è obbligatorio il CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO di idoneità alla pratica dell'atletica leggera o altro sport agonistico ad alto impegno cardiovascolare (running, sky running, corsa in montagna, triathlon, podismo, trail running etc), protocolli B1->5. Atleti italiani residenti all'estero o atleti stranieri sono chiamati a dimostrare di essere in possesso di certificato medico di idoneità sportiva compatibile con i requisiti previsti dalla legislazione italiana.

Art. 4 Le GARE

"Six2Six la 6 Ore del Vergante" prevede due tipologie di gare agonistiche per mettere alla prova gli atleti su diverse distanze, e la contestuale promozione del territorio – ovvero l'Altro Vergante, le alture del Lago Maggiore, sponda piemontese - della sua storia e della natura che lo contraddistingue.

La manifestazione si svolge in ambiente potenzialmente ostile, in natura e a cavallo tra estate e autunno, richiedendo debita preparazione che esula dal solo gesto atletico. Se, infatti, nell'ottica della competizione, condizioni particolarmente ostili del meteo e del terreno sono causa di

annullamento, nel caso di “Six2Six la 6 Ore del Vergante” queste rappresentano una delle variabili “normali” su cui i partecipanti si andranno a misurare.

I concorrenti devono quindi rapportarsi a questo evento con l’attenzione tipicamente richieste dalla pratica dello sport outdoor che, in più, richiede sforzo fisico e capacità atletiche adeguate.

Ogni gara inserita in “Six2Six la 6 Ore del Vergante” si svolge in una sola tappa a velocità libera in un tempo limitato. Non è previsto, su nessuna distanza, l’accompagnamento di animali.

Le gare inserite nel programma della SIX2SIX sono:

La 6 ore

La gara prevede il compimento del maggior numero di giri possibile, ed eventuale parziale, in un tempo massimo di 6 ore a partire dalle ore 18 di sabato 17 settembre e fino a mezzanotte.

La partenza, i passaggi e l’arrivo sono nell’area allestita appositamente presso Green Village Sporty. Nella medesima area sarà allestita anche l’unica zona ristoro, sempre aperta, e il base vita per il supporto agli atleti in gara.

Sarà ritenuto valido l’ultimo giro se iniziato entro l’ultima mezzora di gara ovvero le 23.30 di sabato 17 settembre.

Lo Speed Trail

La gara prevede il compimento di 2 giri del circuito di gara nel minor tempo possibile per un totale di circa 15km e 500 metri di dislivello positivo.

La partenza e l’arrivo sono nell’area allestita appositamente presso Green Village Sporty. Nella medesima area sarà allestita anche l’unica zona ristoro, sempre aperta. **Il base vita non sarà accessibile agli atleti iscritti allo Speed Trail.**

Art. 5 SEMI AUTO-SUFFICIENZA: RISTORO E BASE VITA

È previsto un unico punto di rifornimento/ristoro ed è ubicato nell’area di partenza e arrivo presso il Green Village Sporty di Colazza all’aperto (o al chiuso, in caso di maltempo). Il ristoro sarà approvvigionato con bevande e cibo da consumare sul posto come indicato nel programma e non saranno a disposizione bicchieri in plastica.

Nel caso in cui il punto di ristoro dovesse essere ospitato all’interno del Green Village Sporty saranno adottate tutte le misure sanitarie eventualmente attive nei giorni della manifestazione e comunicate per tempo a tutti gli iscritti.

Ogni atleta è chiamato ad accertarsi di disporre, giro dopo giro, di una quantità di acqua e di alimenti idonei al proprio sforzo fisico.

L’accesso al base vita, interno e/o esterno al Green Village Sporty è consentito agli atleti e a un solo accompagnatore debitamente segnalato in fase di iscrizione. Il Base Vita, dove potranno essere lasciati i propri oggetti, indumenti di ricambio, cibo e bevande personali, sarà allestito per garantire

uno spazio agibile e comodo agli atleti. Saranno altresì a disposizione servizi igienici al chiuso, oltre ai WC chimici posizionati nei pressi della partenza. Le strutture del Green Village Sporty rimangono altresì accessibili agli accompagnatori. Non è responsabilità dell'organizzazione l'eventuale danneggiamento, perdita, furto di effetti personali all'interno del Base Vita.

Non è consentito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta alla gara.

Art. 6 MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione alla prima edizione della "Six2Six la 6 Ore del Vergante" può essere effettuata dal 30 giugno 2022 solo via internet sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/>

La lista degli iscritti sarà consultabile sul medesimo sito.

Nel caso in cui l'atleta iscritto non fornisca idoneo certificato medico sportivo non potrà prendere parte alla competizione.

Art.7 DOCUMENTO DI LIBERATORIA

Per iscriversi alla prima edizione della "Six2Six la 6 Ore del Vergante" è obbligatorio accettare in ogni sua parte il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' all'articolo 17 del regolamento e a disposizione al momento dell'iscrizione.

Art 8. QUOTE DI ISCRIZIONE E GESTIONI COLLEGATE

Sono previste le seguenti quote di iscrizione:

La 6 Ore

€ 35 per le prime 30 iscrizioni

€ 50 dalla 31esima iscrizione in poi

Speed Trail

€ 18 per le prime 30 iscrizioni

€ 25 dalla 31esima iscrizione in poi

Per tutte le gare l'iscrizione e il pagamento dovranno essere contestuali, in caso contrario le iscrizioni cui non seguirà il pagamento entro 5gg, verranno cancellate automaticamente dal sistema.

I concorrenti, una volta iscritti, potranno eccezionalmente cambiare gara solo sostituendola con una di distanza inferiore. **L'organizzazione non riconoscerà alcun rimborso.** Per richiedere il cambio di gara occorre inviare una e-mail a tracceasd@gmail.com

Art 9. ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA

La partecipazione alla "Six2Six la 6 Ore del Vergante" comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento, del Manifesto Italiano del Trail e delle Linee Guida Trail Running Italiano. Tutte le comunicazioni ufficiali che saranno inviate ai concorrenti iscritti prima della gara diverranno automaticamente parte integrante del presente regolamento e, come tali, si riterranno accettate senza riserve.

Art 10. RIMBORSO QUOTE DI ISCRIZIONE

Solo in caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore dell'ultimo momento, l'organizzazione riconoscerà il risarcimento del 50% della quota d'iscrizione. In caso di grave infortunio, debitamente dimostrato da certificato medico, l'organizzazione valuterà un eventuale rimborso del 50% della quota d'iscrizione.

Art 11. MATERIALE

Anche se la competizione si svolge per la quasi totalità in un contesto boschivo i cui punti del tracciato sono relativamente facili da raggiungere, l'organizzazione per la sicurezza personale dei concorrenti alla 6 ore richiede che ogni corridore si impegni a portare con sé, come materiale obbligatorio :

1. Zaino o marsupio
2. Telo termico
3. Cappello o bandana
4. Giacca antivento
5. Riserva d'acqua o altro liquido, minimo mezzo litro
6. Riserva alimentare (minimo n°1 gel + n°1 barretta energetica)
7. Bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso
8. Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica).
9. Lampada frontale e pile di ricambio

Per gli iscritti allo "Speed Trail" sono invece obbligatori:

1. Bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso
2. Telefono cellulare (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica).

In caso di previsioni meteo particolarmente avverse saranno obbligatori:

- Pantaloni o collant da corsa che coprano il ginocchio
- Giacca tecnica impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna

Inoltre si consiglia:

- Fischietto
- Indumenti di ricambio
- Riserva alimentare proporzionata al numero di giri per la 6 ore

Rimangono invece facoltativi i bastoncini. L'atleta che ne farà uso dovrà portarli con sé per tutto il percorso fino al raggiungimento del punto di partenza/passaggio/arrivo/base vita presso il Green Village Sporty. Nessun volontario o personale di soccorso sarà autorizzato al ritiro/custodia dei bastoncini degli atleti.

Art. 12. IL PERCORSO

Partenza presso Green Village Sporty di Colazza a quota 570mt slm, area in cui verrà allestita la zona expo e le aree «base vita» per gli atleti.

Dopo un breve tratto di sterrato si attraversa l'unico pezzo asfaltato (circa 280m), che sarà anche l'unica parte del percorso in cui avverrà un possibile incrocio di atleti (in partenza o in arrivo). La strada è comunque molto larga e facilita il passaggio in entrambi i sensi, anche nel caso si incrociasse una delle poche auto dei residenti in zona. Si raccomanda sempre la massima attenzione stando in questo punto sul lato della carreggiata

Dopo circa 900m inizia la salita che caratterizza la gara. Lunga circa 2km per 200m d+ si snoda in parte su un vecchio sentiero sistemato e pulito per l'occasione, mentre nella seconda parte sulle piste da discesa di enduro MTB. In cima alla salita verrà raggiunta la quota massima del percorso di 820mt slm.

A seguire si sviluppa una lunga discesa molto corribile di circa 3km, con una perdita di quota di circa 250m. Sarà un tratto in cui si potrà recuperare dalla salita, facendo «girare le gambe». A metà di questo segmento, sulla destra, si apre un fantastico scorcio sul Mottarone, montagna iconica per chi vive nel territorio del Vergante o a cavallo dei laghi Maggiore e Orta.

Dopo questo tratto si entra in un classico «mangia & bevi» di circa 3km, senza particolari difficoltà, per poi ridiscendere verso Colazza passando dalla caratteristica Cappella del Vago (Comune di Ameno) e dal tratto panoramico appena sotto al Monte della Croce di Colazza, da dove è possibile – fino a che c'è luce – godere di un panorama mozzafiato sul Lago Maggiore e sulle montagne della Svizzera.

In questo punto attenzione alla discesa, in particolare con l'approssimarsi del buio e della stanchezza, nonostante il fondo sia in buone condizioni.

Il giro misura una distanza totale di 6.8km circa per 260m di dislivello positivo. A un'andatura media si può completare in circa un'ora. Attenzione però perché il Vergante è insidioso: invoglia a spingere perché corribile ma alla lunga rischia di punire

Art 13. PETTORALI

Ogni pettorale è rimesso individualmente a ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto, previo il controllo di tutto il materiale obbligatorio.

Il ritiro del pettorale potrà essere fatto **sabato 17 settembre dalle 14.00 alle 17.00** presso lo spazio debitamente allestito presso il Green Village Sporty di Colazza.

Il pettorale deve essere portato sul petto, sul ventre, sulla coscia ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti e in nessun caso fissato sul marsupio, lo zaino o sulla parte posteriore del corpo.

Prima della partenza l'atleta deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per la punzonatura e così per ogni giorno che sarà percorso.

Al passaggio dal punto di partenza/arrivo il corridore deve agevolare la lettura del chip e assicurarsi che la lettura sia regolarmente effettuata.

Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere alle aree di rifornimento, sale di cura e riposo, docce.

Art 14. SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e personale del soccorso in costante contatto con la base.

Ambulanze e personale medico e paramedico stazioneranno in diversi punti del percorso, nonché alla partenza/arrivo, dove sarà presente anche un team medico.

Art. 15 ABBANDONI E RIENTRI

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è **obbligato a comunicare il proprio abbandono** facendosi registrare e l'organizzazione si farà carico del suo rientro qualora non fosse in grado di proseguire fino al punto di arrivo/base vita.

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 ritraggano in occasione della partecipazione alla "Six2Six la 6 Ore del Vergante".

Art 17. DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA'

L'iscrizione è l'atto con cui l'atleta accetta senza riserve il regolamento e contestualmente dichiara:

- 1) Di avere attentamente letto il regolamento stesso della manifestazione e di essere a conoscenza delle difficoltà tecniche del percorso, consapevole della lunghezza e della specificità della prova che si sviluppa su sentieri con il rischio di condizioni meteo anche decisamente avverse;
- 2) Di essere consapevole dei rischi per l'incolumità personale connessi a tale competizione;

- 3) Di non presentare sintomi assimilabili al Covid-19 e comunque di essere consapevole dei rischi connessi a tale epidemia, esonerando Tracce Full Running Company ASD, il direttore di gara, il responsabile del percorso e in ogni caso gli organizzatori, da qualsiasi responsabilità
- 4) Di accettare integralmente le condizioni di iscrizione, il regolamento, il programma così come pubblicati sul sito www.tracceasd.it
- 5) Di esonerare pertanto Tracce Full Running Company, il direttore di gara, il responsabile del percorso e in ogni caso gli organizzatori, da qualsiasi responsabilità per danni subiti da persone e cose, compresi infortuni personali e/o morte;
- 6) Di assumersi inoltre la piena ed esclusiva responsabilità per danni eventualmente cagionati a terzi o a beni di proprietà di terzi;
- 7) Di essere informato delle controindicazioni mediche che lo riguardano e, di conseguenza, di sollevare l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per problemi medici che potrebbero accadere durante la gara;
- 8) Di avere il materiale idoneo alla partecipazione alla gara prescelta così come indicato nel regolamento impegnandosi a portare con sé l'equipaggiamento per tutta la durata della prova e a esibirlo al personale dell'organizzazione, se richiesto.

L'atleta dichiara altresì di essere a conoscenza del fatto che i dati personali potranno essere trattati dal personale di Tracce Full Running Company ASD e anche da terzi ai soli fini della gara, di prestare il consenso al trattamento e alla comunicazione dei dati di cui sopra perchè consapevole della necessità di tali operazioni, di essere a conoscenza del fatto che il trattamento dei dati personali avverrà mediante strumenti cartacei, informativi e telematici, di essere completamente ed esaurientemente edotto dei soggetti o delle categorie di soggetti ai quali i dati personali possono venire a conoscenza in qualità di responsabili od incaricati del trattamento, nonché in ordine all'ambito di diffusione dei dati medesimi, di essere a conoscenza, dei diritti spettanti in forza di quanto statuito dall'art. 7 d.lgs. 193/2003, nonché dei dati identificativi del titolare e del responsabile del trattamento dei dati personali.