



PANICO SKYRACE

SAN DONATO VAL di COMINO (FR)

02-07-2023

REGOLAMENTO

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Atina Trail Running, con il Patrocinio del Comune di San Donato Val di Comino (Fr) organizza per sabato 23 luglio 2023 la gara di corsa in montagna denominata "PANICO SKYRACE"

Art. 1 - ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

L'atleta, con l'atto d'iscrizione, dichiara che la "PANICO SKYRACE" è una manifestazione sportiva di difficoltà tecnica e fisica, riconoscendo e confermando di aver preso visione del percorso, il quale si svolge prevalentemente su mulattiere e sentieri di montagna e che presenta passaggi esposti, seppur assistiti dal personale dell'organizzazione.

Conferma di essere stato largamente informato dagli organizzatori della potenziale pericolosità della manifestazione, la quale si svolge in ambiente montano con i conseguenti ineliminabili pericoli oggettivi per i partecipanti, di ritenerla pienamente adeguata al proprio livello tecnico e fisico e, di conseguenza, di assumersene il rischio.

La partecipazione alla "PANICO SKYRACE" comporta da parte dei concorrenti iscritti l'accettazione in tutte le sue parti e senza riserve del presente regolamento. Con l'iscrizione ogni concorrente s'impegna a rispettare questo regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile o penale per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possono verificarsi durante la manifestazione. La gara si svolgerà in conformità al presente regolamento, alle eventuali modifiche e agli avvisi che saranno pubblicati nel sito web.

Per quanto non espressamente indicato, il regolamento si applica riguardo alle regole stabilite dalla Federazione Italiana Skyrunning per questa tipologia di competizione.

Qualsiasi cambiamento/modifica di programma, regolamento o altro tipo di variazione sarà tempestivamente trasmesso/a tramite mail, canali social, sito internet.

Art. 2 - EVENTO

La gara si svolge a velocità libera, in tempo limitato e in regime di semi-autonomia.

La "PANICO SKYRACE" è una manifestazione di Skyrunning che si svolgerà su un tracciato che si snoderà lungo una buona parte del percorso che partendo dalla Piazza Coletti di San Donato Val di Comino (721 mt slm), raggiunge la vetta del Monte Panico (1.885 mt slm) seguendo il crinale che porta alle Pietre Rosse fino a Monte San Nicola (1.900 mt slm) scendendo per Valle Inguagnera per scendere nuovamente a San Donato Val di Comino per un totale di 16 km con un dislivello positivo di 1300metri.



La gara percorre sentieri di montagna con tratti impegnativi in salita e in discesa, con attraversamento di alcuni tratti esposti, ripidi pascoli e pietraie.

La gara si svolgerà all'interno di un ambiente montano protetto; il Comitato Organizzatore provvederà quindi alla segnalazione del percorso per il tempo minimo indispensabile allo svolgimento della gara per massimizzare il rispetto nei confronti della fauna.

PROGRAMMA

Domenica 2 Luglio 2023 : Ritrovo ore 7:30 in Piazza Coletti a San Donato Val di Comino (Fr)

Consegna Pettorali dalle ore 7:30 fino alle ore 9:15

ore 9:00 partenza PANICO SKYRACE

ore 11:30 circa arrivo primi concorrenti in Via Pacati;

ore 14:30 tempo massimo gara;

dalle 13:00 alle 15:00 PASTA PARTY;

ore 14:00 PREMIAZIONI;

ore 16:00 chiusura manifestazione.

Il tempo massimo per terminare la gara è di 4h30m

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 gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova e in particolare:

-a. saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell'altitudine (vento, freddo, nebbia, pioggia o neve).

-b. essere in grado di gestire, anche se si è isolati, problemi fisici o psicologici dovuti a una grande stanchezza, problemi gastrointestinali, dolori muscolari o articolari, le piccole ferite.

-c. essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è d'aiutare un corridore a gestire questi problemi.

capire che, nella corsa in montagna, la sicurezza dipende dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

La partecipazione alla manifestazione comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento.



Art. 4 - MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Alla gara PANICO SKYRACE (16 km - 1300 D+) si potranno iscrivere tutti gli atleti che hanno compiuto i 18 anni di età entro il 01/07/2023, in possesso di certificato medico sportivo obbligatorio per l'attività agonistica atletica leggera o sport agonistico in ambiente di montagna con scadenza non antecedente al 02/07/2023

ATLETI STRANIERI

Gli atleti stranieri potranno partecipare alla competizione se tesserati presso la propria federazione di atletica leggera. In caso contrario, per ragioni assicurative verrà richiesto il tesseramento giornaliero FISKY da pagare all'atto dell'iscrizione (€ 5,00). In qualsiasi caso va comunque prodotta copia della propria visita medica di idoneità alla pratica sportiva o autocertificazione di possesso della visita medica ai sensi della normativa vigente italiana.

L'iscrizione avviene via internet/online tramite il servizio di : www.digitalrace.it

compilando l'apposito modulo in ogni sua parte

Le iscrizioni chiuderanno il giorno, venerdì 30 giugno 2023 alle ore 23:59

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nomi (solo in casi extremis si potrà accettare la sostituzione del nome o lo spostamento dell'iscrizione alla edizione 2024).

Non è prevista la possibilità d'annullamento dell'iscrizione e in caso di mancata partecipazione non sarà effettuato alcun rimborso delle somme pagate.

Le iscrizioni saranno ritenute valide solo a fronte dell'avvenuto pagamento della quota d'iscrizione tramite le regole previste.

L'iscrizione alla competizione da diritto al pettorale, al pacco gara, ai ristori, all'assistenza sul percorso e accesso al pasta party.

Art. 5 - QUOTE DI PARTECIPAZIONE e PAGAMENTO

20,00 euro dal 01/07/2023 al 21/07/2023 ore 23:00 con pacco gara

Pagamento con bonifico bancario intestato ad **ASD ATINA TRAIL RUNNING**

IBAN : IT87B0537274340000010611598

25,00 euro il giorno della gara senza pacco gara da pagare sul posto entro e non oltre le ore 8:30

N.b. Gli atleti tesserati con la Federazione Italiana SKYrunning (FISKY) avranno uno sconto di € 5,00



Art. 6 - SEMI AUTONOMIA

La semi-autonomia è intesa come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, riferito alla sicurezza, all'alimentazione e all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili quali ad esempio brutto tempo, fastidi fisici, ferite ecc. ed è un principio fondamentale di una gara individuale.

Questo principio implica le seguenti regole:

1. Ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio (vedi paragrafo EQUIPAGGIAMENTO) nello zaino.

Questo deve essere presentato alla distribuzione dei pettorali e in ogni momento; ci sarà apposto un contrassegno su esso e non può essere scambiato sul percorso.

I Commissari di gara potranno verificare che i concorrenti abbiano con sé tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Il concorrente è obbligato a sottoporsi a questi controlli, con cordialità, su pena di espulsione dalla gara.

2. I punti ristoro sono approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto.

3. Alla partenza da ogni punto ristoro, i corridori devono avere la quantità d'acqua e di alimenti necessari per arrivare al punto ristoro successivo (per ridurre l'impatto ambientale non saranno presenti bicchieri ai ristori).

NB: I Commissari di gara testimoni d'irregolarità sono abilitati a penalizzare i concorrenti in modo tale da garantire lo spirito delle gare di trail-running/skyrunning.

Art. 7 - RITIRO PETTORALE PACCO GARA/CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO

Ogni pettorale sarà consegnato individualmente a ogni concorrente su presentazione di Documento di riconoscimento e tassativamente, Copia certificato medico agonistico in corso di validità, anche la foto sul proprio cellulare è ammessa.

Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre ed essere sempre e interamente visibile nella sua totalità durante tutta la corsa; deve essere quindi posto sopra tutti gli indumenti e in nessun caso fissato sul sacco o sulla gamba (questo anche per facilitare i controlli sul percorso senza essere fermati).

Gli sponsor non devono essere né modificati, né nascosti.

Sarà possibile ritirare sia il pettorale e il pacco gara, previo controllo materiale obbligatorio domenica 2 luglio dalle ore 7:30 alle 9:15

Nel caso un atleta fosse trovato sprovvisto di materiale obbligatorio, sarà sua cura procurarselo al fine di poter partecipare alla gara.



Art. 8 - EQUIPAGGIAMENTO

La partecipazione alla gara 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.

Potranno essere compiuti controlli lungo tutto il percorso, pena la squalifica qualora qualcuno fosse trovato sprovvisto dell'equipaggiamento.

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO

- scarpe da trail running (**VIETATO GAREGGIARE con Scarpe da strada**)
 - zaino o marsupio
 - bicchiere personale di 20 cl minimo
 - borracce/Camel Bag/bottiglietta con riserva d'acqua di almeno 1 litro
 - telo termico
 - riserva alimentare (consigliata)
 - giacca impermeabile con cappuccio per affrontare condizioni estreme e di freddo intenso in montagna
- * Riterremo valide le giacche tecniche adatte al trail running con cappuccio integrato costruite con delle membrane aventi tecnologie certificate, come riportato da etichetta, di traspirabilità ed impermeabilità all'acqua. Vista l'imprevedibilità delle condizioni meteorologiche in ambiente alpino sono obbligatorie giacche con valori di impermeabilità pari alle 10000 colonne d'acqua e traspirabilità RET < 6 con cucitura termosaldata.
- telefono cellulare con la richiesta d'inserire i numeri di emergenza dell'Organizzazione, di tenere il telefono sempre acceso, di non mascherare il numero e di partire con la batteria carica (vivamente consigliato una carica esterna)

PRIMA DELLA PARTENZA, DURANTE LA GARA, SUBITO DOPO L'ARRIVO, POTRÀ ESSERE CONTROLLATO L'EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO



Art. 9 - PARTENZA E BRIEFING

Gli orari possono subire modifiche e i partecipanti potranno essere avvisati fino a 30' dalla partenza.

In caso di forte maltempo, con allerta Meteo GIALLA della PROTEZIONE CIVILE, la gara potrà essere rinviata oppure annullata

PARTENZA

Domenica 2 luglio 2023

Piazza Coletti – San Donato Val di Comino (FR)

ore 08.45 Briefing ufficiale prepara

ore 09:00 Partenza ufficiale

Art. 10 - PERCORSO

Il percorso si sviluppa prevalentemente su sentieri di alta montagna difficoltà CAI-EE (sentiero per escursionisti esperti).

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara, segnalato con cartelli, nastro, 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.

Per il rispetto dell'ambiente sarà utilizzata segnaletica rimovibile costituita da bandierine, 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 e del terreno.

ATTENZIONE:

se non vedete più la segnaletica

oltre i 300 metri tornate indietro!



Art. 11 - AMBIENTE

PARTECIPAZIONE ALLA CAMPAGNA

“IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI”

La gara è in semi-autosufficienza idrica e alimentare.

I partecipanti s'impegnano a rispettare l'ambiente e gli spazi naturali attraversati.

In particolare:

È assolutamente vietato buttare rifiuti sul percorso (tubetti di gel, carte, rifiuti organici, imballaggi di plastica, ecc.). Nei ristori ci sono pattumiere, dove i concorrenti possono buttare i rifiuti. I Commissari di Gara compiono controlli a sorpresa sul percorso.

I partecipanti devono conservare i rifiuti e gli imballaggi e buttarli nelle corrette pattumiere nei punti ristoro. L'Organizzazione invita i concorrenti a munirsi di un piccolo sacchetto per trasportare i rifiuti fino ai punti ristoro.

È obbligatorio seguire i sentieri segnalati, senza tagliarli pena squalifica.

Lungo il percorso durante i punti di ristoro per il reintegro con liquidi, non ci saranno disponibili i bicchieri di plastica; per bere i corridori devono munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso.

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 comunali.

Art. 12 - SICUREZZA, ASSISTENZA SANITARIA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'Organizzazione e saranno predisposti diversi punti di soccorso collegati via radio o via telefono con la direzione di gara.

Alla base di partenza sarà presente ambulanza, personale sanitario e di sicurezza oltre i mezzi del Soccorso Alpino che saranno presenti sul percorso di gara-

L'Organizzazione offrirà l'assistenza-gara con il supporto del Soccorso Alpino nei tratti più impegnativi del percorso oltre al pronto intervento del 112 qualora se ne rendesse necessario.

Per quanto non specificato in questo regolamento si rimanda alle norme del regolamento FISKY-ISF 2023.

Ogni corridore infortunato 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 (salvo i punti privi copertura di rete telefonica);

-chiedendo a un altro corridore di avvisare i soccorsi.

Ogni corridore deve prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e 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.

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

Rispettare se stessi: niente inganni, ne prima, ne durante la corsa.

Rispettare gli altri atleti: prestare assistenza a un altro atleta in difficoltà.

Rispettare i volontari: i volontari, che partecipano anch'essi per il piacere di esserci.

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.

La gara si ricorda è in semi autosufficienza.

Saranno comunque istituito un punto di ristoro con liquidi e solidi.

Al termine della gara è previsto un ristoro finale con Acqua + Pasta Party + boccale di birra .

RISTORI

- L'unico punto di ristoro è previsto al 7° km circa in prossimità del tornante della Castelluccia/Forca d'Acero

Art. 14 - MODIFICHE DEL PERCORSO O DEI CANCELLI ORARI – 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 e di ristoro.

Ogni atleta è tenuto, nei giorni precedenti la manifestazione, a controllare la casella mail, inserita in fase di registrazione, almeno una volta al giorno. ^[1]_{SEP}

In caso di maltempo la competizione potrà essere effettuata su un percorso alternativo; l'organizzazione potrà decidere, in caso di condizioni meteorologiche particolarmente difficili, di sospendere la gara durante il suo svolgimento: in questo caso la classifica sarà stilata in base ai passaggi effettuati all'ultimo controllo. L'organizzazione si riserva il diritto di sospendere temporaneamente, o interrompere, definitivamente la gara per tutti o parte dei concorrenti qualora esistano situazioni che possano seriamente compromettere



l'incolumità degli atleti o delle persone presenti lungo il percorso (es. operazioni di elisoccorso, caduta pietre/ massi, ecc.).

Alla chiusura della linea di arrivo (tempo massimo) non verrà più garantita assistenza lungo il percorso.

Sarà posto un cancello orario in prossimità del punto di ristoro al 6° Km della gara tempo limite 1h 30min

Ricordiamo che il tempo massimo per terminare la gara è di 4h30 m.

Art. - 15 RITIRI

Tranne che in caso di forza maggiore, il concorrente deve abbandonare la corsa solo a 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:

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 controllo più vicino.

i medici, i posti di pronto soccorso, i direttori di gara, le forze di sicurezza, i soccorritori di montagna lungo il percorso sono autorizzati a fare interrompere la gara per motivi sanitari, togliendo il pettorale.

Qualora il corridore tornando indietro incontrasse il servizio scopa, quest'ultimo provvederà ad invalidare il pettorale invitandolo a seguirlo, in caso di rifiuto, il corridore non sarà più sotto il controllo dell'Organizzazione.

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

In ogni caso un atleta ritirato dovrà raggiungere l'unico punto di recupero posto al 7° km presso il tornante della Castelluccia, tramite le vie di fuga consigliate dal personale di servizio in piena autonomia e fuori della responsabilità dell'Organizzazione.

Art. - 16 PREMI E PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi 3 classificati assoluti della categoria maschile e femminile ed i primi 3 delle seguenti categorie FISKY sia maschili che femminili:

- **Under 23** (Nati dal 1 Gennaio 2000 al 01 luglio 2005)
- **Senior 24-39** (Nati dal 1 Gennaio 1999 al 31 dicembre 1984)
- **M40**
- **M45**
- **M50**
- **M55**
- **M60**
- **M65 oltre**



Le premiazioni saranno effettuate il giorno 23 luglio 2023 alle ore 14:00 in Piazza Coletti a San Donato Val di Comino (Fr)

Art. - 17 RECLAMI

Eventuali reclami potranno essere presentati all'Organizzazione della corsa entro le 15.00 di domenica 2 luglio 2023 con una cauzione di 50 € (non restituibili se il reclamo non è accettato). In sintonia con lo spirito trail /corsa in montagna, si auspica comunque un comportamento di completa correttezza da parte degli atleti.

Art. 18 – RISTORO (TERZO TEMPO)

È previsto un servizio di ristorazione al termine della competizione che sarà garantito fino all'arrivo dell'ultimo concorrente. Il costo è compreso nell'iscrizione. Tale servizio, a pagamento € 10,00, sarà aperto anche agli accompagnatori e familiari.

Art. 19 - DIRITTI D'IMMAGINE

Iscrivendosi alla manifestazione, l'atleta autorizza l'organizzazione al trattamento dei propri dati personali ai fini della gestione dell'iscrizione e dei servizi ad essa connessi, quali il cronometraggio e le classifiche, e consente che tali dati vengano inseriti negli archivi.

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione e i suoi partner abilitati per l'utilizzo fatto della sua immagine.

Non sono garantite foto a tutti i partecipanti e nello stesso tempo le stesse sono a scopo di documento per la realizzazione di materiale e post pubblicitari per future edizioni.

Art. 20 - PRIVACY

Informativa sul trattamento dei dati personali

Con l'iscrizione l'atleta accetta il trattamento dei dati secondo quanto di seguito riportato.

Ai sensi dell'art. 13 del D.lgs. 196/2003 e dell'art. 13 del Regolamento Europeo sul Trattamento dei Dati, vi informiamo che i dati raccolti saranno oggetto di trattamento idoneo a garantire sicurezza e riservatezza.

I dati personali suoi o di altro soggetto, da lei forniti saranno trattati da ASD Atina Trail Running per le seguenti finalità:

1. Partecipazione e gestione dell'evento, comprese tutte le attività inerenti gli obblighi di sicurezza.
2. Invio di news inerenti gli eventi organizzati da ASD Atina Trail running
3. Trasmissione dei suoi dati personali di contatto (es. nome, cognome, email) ai soggetti sponsor o promotori dell'evento.



Il consenso alle finalità numero 1 e 2 è obbligatorio e senza di esso non è possibile permettere la partecipazione all'evento, il consenso numero 3 è facoltativo.

Il Titolare dei trattamenti dati è l'organizzatore dell'evento.

OGNI ATLETA CON L'ISCRIZIONE ALLA GARA ACCETTA:

“Sono consapevole di non poter adire le vie legali contro l'organizzatore, gli sponsor, il comune, le proprietà private o i loro rappresentanti in caso di danni o incidenti di qualsiasi tipo. Sono altresì consapevole che con la mia iscrizione alla citata gara rinuncio a qualsiasi diritto d'immagine e di parola rilasciata a radio, televisione, case editrici e pubblicitarie in genere.

Dichiaro di essere sano, di essere preparato adeguatamente, che i dati indicati nell'iscrizione sono esatti e veri (art. 2 legge 04/01/1968 n°15 come modificato dall'art. 3 comma 10 legge 15/05/1997 n°127) e accetto di portare il pettorale ben visibile. Non cedo il mio pettorale a un'altra persona.

Con l'iscrizione alla PANICO SKYRACE dichiaro di accettare il regolamento nella sua interezza e tutti i cambiamenti dello stesso pubblicati su questo sito”.

INFORMAZIONI E CONTATTI

Per informazioni e contatti rivolgersi ai seguenti numeri telefonici:

- 348 3349155 (Loris Maximo Nardelli)
- 347 2948653 (Camillo Sabatini)
- 366 1042088 (Paolo Capraro)

e-mail: atinatrailrunning@gmail.com