



## **REGOLAMENTO 2024**

*Il presente regolamento è valevole per il percorso della Skyrace Lodrino-Lavertezzo, come pure per il percorso Vertical Lodrino-Alva*

### **1. Percorso di gara**

Il percorso è segnalato con bandierine, spray fluorescente, nastri colorati e marcaggio permanente nonché da segnalazioni della distanza percorsa/restante. Il tracciato può essere scaricato sul sito dell'organizzazione.

L'organizzazione ha il diritto, in ogni momento di cambiare il percorso a seconda delle condizioni meteorologiche o organizzative. Le indicazioni possono venir fornite tramite sms, telefono, ai punti di controllo, o lungo il percorso tramite i volontari. I corridori sono tenuti a rispettare questi cambiamenti, pena la squalifica.

### **2. Condizioni di partecipazione**

Per partecipare in sicurezza è indispensabile:

- Essere cosciente della lunghezza e della particolarità della gara ed essere perfettamente allenati per affrontarla.
- 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 (vento, freddo, nebbia, pioggia o neve)
- Sapere gestire i problemi fisici o mentali provocati dal grande affaticamento, i problemi digestivi, i dolori muscolari o delle articolazioni. Le piccole ferite ecc...
- Essere coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è quello di una società di salvataggio. Per la corsa in montagna la sicurezza dipende dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi che incontra, prevedibili o imprevedibili.
- La gara è aperta a tutti, uomini e donne, che hanno compiuto il loro 16° compleanno, tesserati o non. In caso di minore età e richiesta un'autorizzazione scritta da parte dei genitori o del tutore legale, da presentare al momento del ritiro pettorale.
- Ogni corridore deve disporre di un'assicurazione incidente privata valida in Svizzera.

### **3. Modalità di iscrizione**

Le iscrizioni vanno fatte via internet al seguente indirizzo [www.endu.net](http://www.endu.net) o direttamente sul posto (se il numero massimo dei partecipanti non è raggiunto, 250 persone massimo).

Non è previsto alcun rimborso della tassa d'iscrizione in caso di mancata partecipazione alla gara.

#### **4. Accettazione del regolamento e dell'etica della corsa**

L'iscrizione alla gara comporta l'accettazione dell'etica della corsa e l'accettazione senza restrizioni del presente regolamento. La versione aggiornata del presente regolamento è pubblicata sul sito internet della manifestazione. **L'accettazione del regolamento vale anche per i successivi aggiornamenti.**

#### **5. Pettorale**

Ogni corridore è fornito di un pettorale numerato che deve essere portato obbligatoriamente per tutta la durata della gara, nella zona addominale o sulla coscia destra in maniera ben visibile e leggibile. Chi non seguirà questa regola verrà squalificato. Non è permesso portarlo sulla parte posteriore del corpo o in altre posizioni all'infuori di quelle precedentemente indicate. Nessuna personalizzazione apportata dai corridori è ammessa. Il pettorale è proprietà del corridore dopo la gara.

#### **6. Tempi limite e barriere orarie**

- Alpe Alva 2 ore
- Alpe Piavacra 2 ore 30

L'organizzazione può modificare in qualsiasi momento i tempi limiti a dipendenza delle condizioni meteorologiche. I corridori che non sono ripartiti da un punto di controllo entro l'orario di chiusura sono automaticamente messi fuori corsa e non possono continuare, neanche senza pettorale, obbligatorio il ritorno a Lodrino.

Non è prevista l'evacuazione dei concorrenti fuori tempo limite. Non esiste quindi il diritto di essere evacuati a meno che, ammessa la possibilità che non si tratti di un'evacuazione medica.

**ATTENZIONE:** La Lodrino-Lavertezzo Skyrace presenta dei punti aerei che richiedono passo fermo ed assenza di vertigini. Sebbene si tratti solamente di ripidi pendii erbosi, i partecipanti sono tenuti a prendere in considerazione i rischi. Consigliamo un sopralluogo prima della gara per familiarizzarsi con la zona. Sono state poste, per il confort dei corridori, alcune funi di sicurezza nei tratti più esposti. L'organizzazione non si assume nessuna responsabilità in caso di (lista non esaustiva) incidenti, infortuni, malori, ecc.

#### **7. Semi-autonomia**

Il principio della corsa individuale in semi-autonomia è la regola. La semi-autonomia è definita come la capacità ad essere autonomi tra due punti di ristoro, riferito alla sicurezza, all'alimentazione, all'equipaggiamento, alla capacità di seguire il percorso in ogni sua parte, ecc. permettendo così di adattarsi ai problemi incontrati, prevedibili oppure no (brutto tempo, fastidi fisici, ferite ecc).

Questo principio implica le seguenti regole:

- Ogni corridore deve portare con sé per l'intera durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio (vedi paragrafo equipaggiamento) e non potrà essere scambiato o modificato in nessun caso sul percorso. In ogni momento i responsabili di gara potranno controllare il materiale, il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli, pena la squalifica.
- I punti di ristoro sono approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto.
- L'assistenza familiare è tollerata solo nei punti di ristoro. L'assistenza può essere data da un'unica persona. L'assistenza professionale (team, allenatore, ecc) è assolutamente vietata. L'area ristoro è strettamente riservata ai corridori.
- Proibito farsi accompagnare sul percorso da una persona che non è regolarmente iscritta.

## 8. Equipaggiamento

Il corridore deve indossare un vestiario adatto alle condizioni meteorologiche presenti al momento della gara. Inoltre, il corridore deve avere con sé il seguente materiale:

- Giacca a vento, con cappuccio o materiale simile (k-way), per affrontare le condizioni estreme di eventuale freddo intenso in montagna
- Coperta di sopravvivenza di 1.4x2 m minimo
- Telefono cellulare funzionante in Svizzera (inserire il numero dell'organizzazione 079 412 90 04, tenere il telefono sempre acceso, non nascondere il numero e partire con la batteria carica)
- Riserva alimentare adeguata

Qui di seguito il materiale consigliato:

Bastoni, guanti, occhiali da sole, fascia o bandana

**IMPORTANTE:** il materiale che il corridore ha con sé al momento della partenza va portato fino alla fine. Assolutamente vietato abbandonare il materiale lungo il percorso.

## 9. Prevenzione e salute

I concorrenti si impegnano a:

- Rispettare le decisioni del medico di corsa e del personale sanitario che, se necessario, possono fermare un corridore per ragioni mediche ritirando il suo pettorale. Il corridore che ha l'obbligo di fermarsi per ragioni mediche, se non accetta i consigli del servizio sanitario non è più sotto la responsabilità dell'organizzazione.
- Informare l'organizzazione dell'utilizzo di sostanze sottoposte ad un'autorizzazione d'uso ([www.antidoping.ch/it](http://www.antidoping.ch/it)) più tardi 10 giorni prima della gara. Maggiori informazioni su [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)
- Accettare i prelievi di sangue/urine/capillari e di tutte le analisi richieste dall'organizzazione.

- Rispondere alle eventuali convocazioni dell'organizzazione in base ai dati personali raccolti, per decidere sulla partecipazione o meno ad una gara.

L'organizzazione può escludere dalle gare un corridore che rifiuta di sottoporsi ai controlli medici, che questi servano per la lotta all'uso di sostanze non autorizzate o per preservare la sicurezza del corridore stesso.

## 10. Premi

Skyrace Lodrino-Lavertezzo:

- Saranno premiati i primi 5 assoluti per la categoria maschile e femminile
- Saranno premiati i primi 3 per la categoria M40/F40
- Sarà premiato il primo per la categoria M50/F50

Lodrino-Alpe Alva:

- Saranno premiati i primi 3 assoluti per la categoria maschile e femminile
- Saranno premiati i primi 3 per la categoria M40/F40
- Saranno premiati i primi 3 per la categoria M50/F50

I premi non ritirati al momento della manifestazione NON verranno consegnati a terzi o in seguito, ma verranno riutilizzati per altre edizioni.

## 11. Obbligo di soccorso e abbandono gara

In caso di incidenti gli atleti sono obbligati a prestare soccorso ai loro colleghi in difficoltà, rispettivamente devono allarmare il posto di controllo più vicino al posto dell'incidente. L'omissione di soccorso sarà sanzionata con la squalifica. In caso di abbandono della competizione, gli atleti sono tenuti ad avvertire il posto di controllo più vicino, consegnando il pettorale e seguendo scrupolosamente le indicazioni per il rientro alla zona di partenza.

## 12. Penalità e squalifiche

I corridori che abbreviano il percorso con scorciatoie o sotterfugi, che abbandonano materiale sul percorso, che non portano il materiale obbligatorio richiesto, che disobbediscono esplicitamente ad ordini dati dal medico di gara, dai paramedici e dalla direzione di gara, che non assistono un corridore in difficoltà che gettano rifiuti lungo il percorso, saranno sanzionati con penalità che vanno da un minimo di 3 minuti alla squalifica. L'organizzazione si arroga altresì il diritto a non accettare l'iscrizione di concorrenti che in manifestazioni precedenti non hanno rispettato volutamente le regole.

### **13. Ricorsi**

Squalifiche e penalità sono decise dalla direzione di gara.

Il ricorso va presentato in forma scritta all'arrivo entro 30 minuti, dopo aver tagliato il traguardo. Lo stesso è da consegnare al giudice di gara o al personale responsabile dell'arrivo. La tassa di ricorso è di CHF 50 e deve essere pagata al momento della consegna del ricorso.

### **14. Assicurazione e infortuni**

Ogni atleta deve essere coperto da un'assicurazione infortuni individuale che copra eventuali costi dei servizi di soccorso ed ospedalieri in Svizzera.

I servizi di soccorso svizzeri sono gestiti da aziende private TCS/REGA, ecc e i costi di intervento sono interamente a carico dell'atleta se nessuna assicurazione copre i servizi forniti. Contattare la vostra assicurazione malattia/infortunio per sapere se la copertura è adeguata. L'organizzazione declina ogni responsabilità ed ogni costo derivante da infortuni, malori, ecc... dei partecipanti.

### **15. Diritto d'immagine**

Fintantoché il partecipante non comunichi espressamente per iscritto il proprio disaccordo, l'organizzatore si riserva il diritto di pubblicare in internet eventuali fotografie e/o video che lo ritraggono durante la manifestazione.

### **16. Responsabilità**

L'organizzazione declina ogni responsabilità in caso di (lista non esaustiva) incidente, infortunio, malore, ecc.. Ogni corridore partecipa alla gara a suo rischio e pericolo ed è consapevole che si tratta di una corsa estrema, con condizioni climatiche variabili, con poca o nessuna copertura di rete cellulare e che sottopone sia la mente che il corpo ad uno stress fuori dal normale.

### **17. Priorità del regolamento**

Il presente regolamento ha validità assoluta su ogni altra informazione errata, incompleta o diversa che possa trovarsi sui siti o social media legati in qualche modo alla presente manifestazione. La versione in lingua italiana fa stato.

*Febbraio 2024*

*Il comitato organizzativo LoLa*