4° Trail RAN

3 maggio 2025

Regolamento 2025

Articolo 1: INFORMAZIONI GENERALI

L'Asd Team Sky Friul, in associazione con il comune di Gemona del Friuli, con il supporto del progetto "Sportland", della regione FVG, della comunità Montana del Gemonese e del CdL in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine organizza per sabato 3 maggio 2025 la quarta edizione di "Trail RAN", corsa podistica in montagna con percorso in ambiente alpino.
Il percorso avrà una lunghezza di circa 12 km e un dislivello positivo di circa 900 metri.
Per la partecipazione alla corsa si consiglia di avere già esperienza di montagna, assoluta assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da 5° a +30° gradi oltre alla necessaria idoneità fisica.

Articolo 2: ISCRIZIONE

a) Requisiti di iscrizione:
Potranno iscriversi tutti gli atleti purché abbiano compiuto il 16° anno di età, in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica valido almeno fino al 4 maggio 2025.
b) Modalità di iscrizione:
Le iscrizioni online apriranno il 10 aprile 2025 e chiuderanno il 28 aprile 2025 o al raggiungimento di 200 iscritti.
È possibile iscriversi online al seguente link:
https://www.orienteeringonline.net/CompetitionBasicInfo.aspx?CompetitionID=13797

Copia del certificato medico per attività agonistica valido va inoltrato via mail a teamskyfriul@gmail.com o consegnato al momento del ritiro del pettorale. La mancata presentazione del certificato medico comporta la mancata consegna del pettorale e quindi l'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:
Prezzo ridotto a 16 euro fino al 19 aprile, 21 euro per le iscrizioni successive (fino al 28 aprile). Possibilità di iscriversi il giorno della gara a 25 euro. I prezzi agevolati delle iscrizioni sono validi fino alla data scadenza di ogni quota, il ritardato pagamento comporta anche l'ingresso nella nuova quota d'iscrizione.

Nella quota di iscrizione è compreso:
- Pettorale gara;
- Cronometraggio;
- Assistenza e ristori lungo il percorso e all'arrivo;
- Buono pasta post gara;

In caso di annullamento nei giorni antecedenti la manifestazione per causa di forza maggiore, l'organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 90% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare. In caso di interruzione o annullamento il giorno della manifestazione per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

d) Modalità di pagamento

È possibile pagare la quota d'iscrizione con bonifico bancario a: ASD TEAM SKY FRIUL –
IBAN: IT04U0708563880000000039392 – BANCA CREDITO COOPERATIVO –
CAUSALE: TRAILRAN cognome e nome iscritto o società (per le società è richiesto il saldo per intero di tutte le iscrizioni dei suoi atleti)
È possibile iscriversi e pagare in contanti presso BRAVIMARKET di Gemona del Friuli
È possibile pagare tramite PayPal inquadrando il QR CODE che trovate sul sito teamskyfriul.com

Art. 3 CERTIFICAZIONE MEDICA

Per tutti i partecipanti è obbligatorio consegnare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità al ritiro del pettorale o anticipandolo via e-mail. I certificati medici accettati sono quelli che rispondono al modello B1: atletica leggera, corsa, endurance e sci (escluso discesa libera). Non sarà consentita la partecipazione a chi presenterà soltanto la tessera FIDAL o di altro ente di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico.

Articolo 4: RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno:
- Sabato 03/05/2025 dalle ore 12.00 alle ore 14.45 presso il L'A.S.eR. di Gemona del Friuli;

Articolo 5: PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza entro le ore 14.45; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 15.00.

Articolo 6: PERCORSO

Il percorso prenderà il via dal centro ricreativo L'A.S.eR. di Gemona del Friuli e salirà fino al decollo del Cuarnan lungo il sentiero "Troi di Miec e Troi di Siere" per poi salire in zona Palis e Ors di Cuarnan. Oltrepassato il ristoro si scende su pista forestale prima e sentiero poi fino a collegarsi con il sentiero CAI 717, arrivati in zona Clapon dal Riul si attraversa il ponte sul torrente Vegliato e si continua a scendere nella pineta su sentieri tecnici fino all'arrivo posto al centro ricreativo L'A.S.eR. di Gemona.
Ricordiamo che alcuni giorni prima della partenza comunicheremo sia sul sito internet che sulla pagina Facebook le eventuali difficoltà presenti sul percorso.
Durante il percorso saranno attraversate alcune strade il cui traffico limitato non è chiuso al transito degli autoveicoli. Nei tratti stradali e negli attraversamenti i partecipanti dovranno rispettare il codice della strada anche se in presenza di personale addetto alla segnalazione.

Saranno posizionate balise personalizzate su tutto il percorso. A tal proposito si consiglia di studiare bene la carta escursionistica fornita dall'organizzazione. Si consiglia di caricare sul proprio dispositivo (cellulare, smartwatch…) la traccia gpx del proprio percorso, reperibile sul sito della gara.
I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso indicato.
In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno eventualmente presentati nel pre-gara.

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

Articolo 7: SICUREZZA E CONTROLLO
Sui percorsi saranno presenti addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base.
Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio dei partecipanti e potranno controllare il materiale obbligatorio.
Chiunque rifiutasse il controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

Articolo 8: AMBIENTE
I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, 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.

Articolo 9: METEO
In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti.
Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.
L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori.

Articolo 10: MATERIALE OBBLIGATORIO
Per la partecipazione a TrailRAN è obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale.

- calzature adeguate;
- pettorale con numero ben visibile non coperto da giacche o altro;
- sicard per rilevamento cronometrico (personale o fornito dalla scrivente a noleggio)

Si consiglia inoltre di portare il seguente materiale:
- fischietto
- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;
- camelbag o borraccia che contenga almeno un mezzo litro di liquidi;
- cappellino o bandana;
- benda elastica per fasciature;
- bicchiere.

È consentito l'uso dei bastoncini.

Con l'atto di iscrizione i concorrenti dichiarano implicitamente di partecipare al trekking muniti di tutto il materiale obbligatorio. Chiunque, nonostante i possibili controlli non abbia a disposizione il materiale obbligatorio lo fa a suo rischio e pericolo.

Sono previsti controlli a sorpresa.
Gli atleti sprovvisti del materiale obbligatorio saranno squalificati.

Articolo 11: TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI
Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 2 ore 30'.
È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente.

Articolo 12: SQUALIFICHE
È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:
- mancato passaggio da un punto di controllo;
- taglio del percorso di gara;
- abbandono di rifiuti sul percorso;
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà;
- insulti o minacce a organizzatori o volontari;
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio;
- mancanza materiale obbligatorio;

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.
È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Gemona per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero 349 7736022.

Articolo 13: RISTORI
Si corre in semi-autosufficienza e sono previsti i seguenti punti di ristoro:

- Cuarnan zona decollo (liquidi e solidi)
- arrivo

Sul percorso sono presenti diversi punti dove è possibile rifornirsi di acqua (fiumi, fontane).
Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.
I cibi e le bevande del ristoro devono essere consumati sul posto. È vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori. I rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.
Le borracce o le sacche idriche potranno essere riempite solo con acqua. Si consiglia pertanto ai concorrenti di portare con sé la quantità necessaria di sali minerali da utilizzare durante la gara.
Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.
All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro liquido, inoltre, ogni partecipante potrà usufruire di un buono pasta da utilizzare presso l'arrivo dopo le ore 19.00.

Articolo 14: PREMI
Montepremi complessivo € 2500,00
Saranno assegnati premi ai primi 5 uomini e 5 donne della classifica assoluti.
Saranno assegnati premi ai primi 3 uomini e 3 donne di categoria (**non rientranti nelle premiazioni della classifica assoluti)**:
U18 (2008 e annate successive)
U23 (2002-2007)
Senior (1991-2001)

Master A (1981-1990)
Master B (1971-1980)
Veterani A (1964-1970)
Veterani B (1963 e precedenti)

Chi non sarà presente alla cerimonia delle premiazioni non avrà diritto al ritiro del premio in differita o per delega.

Articolo 15: 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 manifestazione.

Articolo 16: DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'
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.

Ultima modifica 08-04-2025