



REGOLAMENTO KRAV MAGA PARABELLUM - 4CHIESE TRAIL 2022

Art. 1) Principi fondamentali

I partecipanti si impegnano a seguire scrupolosamente i seguenti principi fondamentali: 1) **rispetto delle persone**; 2) **rispetto della natura**; 3) **sicurezza per sé e per gli altri**; 4) **solidarietà**.

Art. 2) ORGANIZZAZIONE

L'associazione KRAV MAGA PARABELLUM con il patrocinio dello CSEN (Centro Sportivo Educazione Nazionale), l'Assessorato Sport e Turismo del Comune di Loano, organizza la quarta edizione del **4CHIESE TRAIL**, con la partecipazione della Provincia di Savona e dei Comuni di Giustenice, Pietra Ligure e Boissano.

Art. 3) GARA TRAIL

Sono previsti 3 percorsi a passo libero in ambiente naturale, che percorre i sentieri del comprensorio collinare e montano.

Il percorso, denominato 4CT, si sviluppa su un percorso di 20 km e 1450 metri di dislivello positivo. La partenza è prevista presso le ex scuole di Verzi (Via Borgata Borgarino) e passaggi presso le 4 Chiese situate nei dintorni della località loanese (Chiesa S.Maria delle Grazie – Chiesa San Martino – Chiesa Santa Libera – Cappella della Visitazione), con arrivo previsto presso la stessa località di partenza.

La corsa si svolge in unica tappa a velocità libera in un tempo limitato e massimo di ore 5.

Partenza domenica 13 novembre 2022 ore 9,30 presso le ex scuole di Verzi (Via Borgata Borgarino) .

Arrivo presso la stessa località di partenza.

Difficoltà della prova: IMPEGNATIVA

Il percorso, denominato 3CT, si sviluppa su un percorso di 13 km e 700 metri di dislivello positivo.

La partenza è prevista presso le ex scuole di Verzi (Via Borgata Borgarino) e passaggi presso le 3 Chiese situate nei dintorni della località loanese (Chiesa S.Maria delle Grazie – Chiesa San Martino – Cappella della Visitazione), con arrivo previsto presso la stessa località di partenza.

La corsa si svolge in unica tappa a velocità libera in un tempo limitato e massimo di ore 5.

Partenza domenica 13 novembre 2022 ore 9,30 presso le ex scuole di Verzi (Via Borgata Borgarino) .

Arrivo presso la stessa località di partenza.

Difficoltà della prova: MEDIA

Il percorso, denominato 2CT, si sviluppa su un percorso di 5 km e 250 metri di dislivello positivo. La partenza è prevista presso le ex scuole di Verzi (Via Borgata Borgarino) e passaggi presso le 2 Chiese situate nei dintorni della località loanese (Chiesa S.Maria delle Grazie – Chiesa San Martino), con arrivo previsto presso la stessa località di partenza.

La corsa si svolge in unica tappa a velocità libera in un tempo limitato e massimo di ore 5.

Partenza domenica 13 novembre 2022 ore 10,00 presso le ex scuole di Verzi (Via Borgata Borgarino) .

Arrivo presso la stessa località di partenza.

Difficoltà della prova: FACILE

Art. 4) PARTECIPAZIONE

I percorsi 4CT e 3CT sono aperti a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 14 anni al momento dell'iscrizione, tesserati CSEN, FIDAL, FIDAL Run Card, FIDAL Mountain & Trail Run Card, USIP, o altri EPS riconosciuti CONI (<https://www.coni.it/it/enti-di-promozione-sportiva.html>), in possesso del certificato di Idoneità Medico Sportivo Agonistico. I partecipanti minori di età necessitano di ulteriore dichiarazione di autorizzazione e nulla osta sottoscritta da un genitore.

Il percorso 2CT KIDS è aperto a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 7 anni e non più di 13 al momento dell'iscrizione, tesserati CSEN, FIDAL, FIDAL Run Card, FIDAL Mountain & Trail Run Card, USIP, o altri EPS riconosciuti CONI (<https://www.coni.it/it/enti-di-promozione-sportiva.html>), in possesso del certificato di Idoneità Medico Sportivo NON Agonistico – CHE DOVRA' ESSERE MOSTRATO AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE. I partecipanti minori di età necessitano di ulteriore dichiarazione di autorizzazione e nulla osta sottoscritta da un genitore.

Il percorso 2CT WALK è aperto a tutte le persone. I partecipanti minori di età necessitano di ulteriore dichiarazione di autorizzazione e nulla osta sottoscritta da un genitore.

Per questioni legate alla sicurezza **non sono ammessi animali al seguito sui percorsi 4CT e 3CT.**

Sul percorso **2CT** sono ammessi gli animali a patto che siano tenuti al guinzaglio.

Tutti i partecipanti accettano e si impegnano a rispettare le condizioni di assicurazione infortunio pubblicate sul sito 4chiesetrail.teamkmp.it

Art. 5) SEMI AUTO-SUFFICIENZA

I posti di rifornimento saranno approvvigionati con cibi confezionati secondo la normativa anti-COVID e le bevande dovranno essere rifornite in autonomia dagli atleti dalle fontane presenti lungo il percorso.

Nei posti di ristoro **NON** saranno disponibili i bicchieri in plastica.

Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità di liquidi e degli alimenti che gli saranno necessari per arrivare nel successivo posto di ristoro o all'arrivo.

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

Art. 6) **CONDIZIONI D'ISCRIZIONE**

Il percorso prevede passaggi in altitudine a 900 mt.. Per questo motivo le condizioni possono essere disagiati (vento, freddo, pioggia o neve).

Un accurato allenamento e una capacità reale d'autonomia personale sono indispensabili alla riuscita di questa prova individuale. Per l'iscrizione alla corsa é dunque consigliato aver già partecipato ad altri Trail prima di questa prova, non esistono comunque limitazioni per partecipare.

Art. 7) **CERTIFICATO MEDICO**

Per iscriversi alle gare 3CT e 4CT é obbligatorio il CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO di idoneità alla pratica del podismo, atletica leggera, trail running, triathlon o superiore. Il certificato (controllare la validità alla data di svolgimento della gara), deve essere caricato al momento dell'iscrizione sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/> oppure consegnato in copia al momento dell'iscrizione in caso essa avvenga in loco il giorno della gara o il giorno precedente.

Per iscriversi al 2CT KIDS é obbligatorio il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO che deve essere mostrato o consegnato al momento dell'iscrizione.

Senza certificato NON si parte.

Art. 8) **DOCUMENTO DI LIBERATORIA**

Per iscriversi é obbligatorio accettare in ogni sua parte il documento di manleva DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' che troverete durante la fase di iscrizione. I partecipanti minori di età necessitano di ulteriore dichiarazione di autorizzazione e nulla osta sottoscritta da un genitore

Art. 9) **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione alle gare può essere effettuata:

- via internet sul sito <http://iscrizioni.wedosport.net/> - Il pagamento può essere effettuato contestualmente all'iscrizione tramite un servizio on-line con carta di credito o con Bonifico Bancario come specificato in fase di iscrizione fino al 10/11/2022.
- Direttamente di persona in zona Loano/Pietra Ligure, contattando Francesco Ravotti 320.04.21.102.
- Il giorno precedente alla gara (12/11) dalle ore 16.00 alle ore 19.00 presso la Biblioteca del Comune di Loano (Corso Roma, Palazzo Kursaal) oppure il giorno della gara (13/11) dalle

ore 07.30 alle ore 09.00 presso la zona di partenza (Ex Scuole di Verzi - Via Borgata Borgarino), presentando in ogni caso ed obbligatoriamente il certificato medico sportivo di idoneità alla pratica del podismo, atletica leggera, trailrunning, triathlon o superiore, la dichiarazione di assunzione del rischio ed esonero di responsabilità, eventuale dichiarazione di autorizzazione e nulla osta sottoscritta da un genitore per i partecipanti minori di età, il pagamento della quota di iscrizione ed il materiale obbligatorio.

La lista degli iscritti sarà consultabile sul <http://iscrizioni.wedosport.net/>

Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo non potrà prendere parte alla competizione.

Si ricorda che per il ritiro pettorale E' INDISPENSABILE passare PRIMA AL CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO.

NON VERRA' CONSEGNATO IL PETTORALE SENZA IL MODULO DI AVVENUTO CONTROLLO OBBLIGATORIO.

Art. 10) QUOTA DI ISCRIZIONE:

4CT:

Euro 22 per le iscrizioni effettuate entro il 10/11/2022,

Euro 27 per le iscrizioni effettuate dal 12/11/2022 al 13/11/2022 (Solo di Persona)

3CT:

Euro 17 per le iscrizioni effettuate entro il 10/11/2022,

Euro 22 per le iscrizioni effettuate dal 12/11/2022 al 13/11/2022 (Solo di Persona)

2CT Kids & Walk:

Euro 12 per le iscrizioni effettuate entro il 10/11/2022,

Euro 12 per le iscrizioni effettuate dal 12/11/2022 al 13/11/2022 (Solo di Persona)

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.

Art. 11) NUMERO MASSIMO CONCORRENTI

Il numero limite di concorrenti ammessi all'evento **4Chiesetrail** è di 250 atleti.

Art. 12) ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA

La partecipazione al **4CHIESETRAIL** porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento consultabile sul sito <http://4chiesetrail.teamkmp.it>. Tutte le comunicazioni ufficiali che perverranno ai concorrenti iscritti prima della gara diverranno parte integrante del presente regolamento.

La direzione si riserva in ogni momento di variare il presente regolamento. Ogni modifica e/o variazione diverrà immediatamente efficace e vincolante per tutti gli iscritti. Eventuali richieste di

rimborso a seguito di intervenute modifiche e/o variazioni del regolamento dovranno essere motivate e verranno esaminate e decise ad insindacabile giudizio del presidente dell'Associazione Krav Maga Parabellum.

Art. 13) **RINVIO DELLA GARA E RIMBORSO QUOTE DI ISCRIZIONE**

La gara si terrà il giorno 13 novembre 2022.

In caso lo richiedano le condizioni di sicurezza o cause di forza maggiore ritenute sussistenti ad insindacabile giudizio della direzione di gara, la competizione potrà essere rinviata al giorno 20 novembre 2022.

Se anche in seguito a tale rinvio la gara dovesse venire annullata per cause di forza maggiore (avverse condizioni meteo o ragioni di sicurezza diverse da esigenze connesse al covid-19), verrà restituita la quota d'iscrizione nella sola misura del 50%.

Nel solo caso di annullamento dovuto al covid-19 i partecipanti potranno scegliere tra le seguenti due alternative:

1- rimborso della quota pari al 100%

2- trasferimento dell'iscrizione alla gara 4 chiese trail edizione 2023

In caso di grave infortunio prima della gara, dimostrato da un certificato medico, la direzione di corsa valuterà un eventuale rimborso fino al 50% della quota d'iscrizione.

Art. 14) **MATERIALE**

Anche se la competizione si svolge per la quasi totalità sul versante marino del complesso montuoso retrostante i Comuni compresi tra Loano, Pietra Ligure e Giustenice, non sono rari gli episodi di condizioni meteo particolarmente negative.

L'organizzazione, per la sicurezza personale dei concorrenti, impone quanto di seguito.

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sotto elencato durante tutta la corsa, pena la squalifica.

Obbligatorio (controlli prima del ritiro pettorale e a campione lungo il percorso)

1. Zaino o marsupio

2. Telo termico

3. Cappello o bandana

4. Giacca antivento

5. Riserva d'acqua o altro liquido, minimo un litro

6. Riserva alimentare (minimo n°2 gel oppure n°2 barrette energetiche)

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).

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

Consigliato:

Fischietto

Guanti

Facoltativo:

Bastoncini – L'atleta che farà uso dei bastoncini dovrà portarli con se per tutto il percorso. Nessun volontario o personale di soccorso sarà autorizzato al ritiro/custodia dei bastoncini degli atleti.

Art. 15) PETTORALI

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

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 ed in nessun caso fissato sullo zaino o sulla parte posteriore del corpo.

Prima della partenza ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare. Identico incombente dovrà essere osservato all'arrivo.

Il corridore deve agevolare la lettura del chip ed assicurarsi che la lettura sia regolarmente effettuata.

Costituisce onere del corridore assicurarsi di essere registrato alla partenza ed all'arrivo, con espressa manleva dell'organizzazione.

Art. 16) SACCHI CORRIDORI

Tutto il materiale di ricambio dei corridori dovrà essere lasciato nel proprio sacco zaino e potrà essere depositato la mattina della gara dalle 7,30 alle 9,00 presso l'apposito stand situato nei pressi della partenza.

Art. 17) SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Per la sicurezza dei concorrenti è fatto divieto di portare con sé o farsi seguire da animali.

Sul percorso di gara sono stabiliti posti di chiamata di soccorso, questi posti sono collegati con la direzione di gara.

L'organizzazione sanitaria e di soccorso è organizzata mediante presenza della Pubblica Assistenza Croce Bianca di Albenga e la Pubblica Assistenza di Pietra Soccorso o eventualmente altri servizi di pubblica assistenza, con presenza di ambulanze, personale sanitario e squadre di volontari C.R.I. specializzati nel soccorso in montagna (S.M.T.S.). Inoltre saranno presenti numerosi volontari delle associazioni che collaborano con l'organizzazione.

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati.

I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo.

In caso di necessità e ad esclusivo giudizio dell'organizzazione sanitaria, per ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, si farà appello al 112 e al Soccorso Alpino che metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero.

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno regolate secondo le norme vigenti.

Un corridore che richiede aiuto o soccorso ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

Art. 18) **PUNTO DI CRONOMETRAGGIO**

Il rilevamento cronometrico dei CHIP è effettuato alla partenza-ex scuole di Verzi ed all'arrivo- ex scuole di Verzi.

Art. 19) **PUNTI DI RIFORMIMENTO**

Sono evidenziati nella planimetria della corsa:

- Località Rifugio Pian delle Bosse, solidi e liquidi
- Località bivio Karmatrail, solidi e liquidi.
- Località Prati di Peglia, liquidi.

Art. 20) **TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO E BARRIERE ORARIE**

Il tempo massimo della prova è fissato in ore 5.

Tale tempo è calcolato per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo effettuando comunque eventuali fermate (riposo, pasti, ristori).

In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di modificare il percorso, sospendere le gare in corsa o di modificare la barriera oraria.

E' previsto il servizio "scopa" effettuato da due esperti che seguiranno la gara dietro all'ultimo concorrente.

Art. 21) **RIPOSO - DOCCE**

Verranno allestiti 2 spazi spogliatoi (Uomini e Donne) presso la zona di partenza, nei quali sarà possibile cambiarsi prima e dopo la gara. Non sono disponibili docce in loco

Art. 22) **ABBANDONI E RIENTRI**

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è **obbligato** a recarsi **al più vicino posto di controllo e assistenza**, avvertendo i volontari del proprio abbandono ed aspettando il servizio scopa o comunque seguendo le indicazioni che gli verranno fornite. L'organizzazione si farà

carico del suo rientro. **In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.**

Art. 23) PENALITA' E SQUALIFICHE

Dei controllori sul percorso sono abilitati a controllare il materiale obbligatorio e il rispetto dell'intero regolamento.

Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche o penalità.

INFRAZIONE PENALIZZAZIONE

- Assenza di materiale obbligatorio di sicurezza: giacca tecnica impermeabile e/o pantalone o collant sotto il ginocchio (solo con tempo previsto freddo, pioggia, neve), riserva liquidi e alimentare: squalifica
- Assenza di altro materiale obbligatorio: zaino o marsupio, bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso, riserva alimentare: penalità 30 minuti.
- Rifiuto a farsi controllare dagli addetti dell'organizzazione, rifiuto a farsi visitare da un medico dell'organizzazione: squalifica
- Abbandono di rifiuti sul percorso da parte del corridore: squalifica
- Uso di un mezzo di trasporto, condivisione e scambio di pettorale, omissione di soccorso verso un altro corridore in difficoltà, insulti, maleducazione o minacce verso un membro dell'organizzazione o un volontario: squalifica
- Rifiuto ad ottemperare ad un ordine della direzione di corsa, di un commissario di corsa, di un medico o soccorritore: squalifica

Art. 24) RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di Euro 50,00

Art. 25) GIURIA

E' composta:

- Dal direttore della corsa
- Dal responsabile sul percorso di gara

La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

Art. 26) MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE – ANNULLAMENTO DELLA CORSA

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro, senza preavviso.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli la partenza può essere posticipata al massimo di due ore. Oltre tale ritardo, la gara verrà posticipata al giorno 20 novembre 2022 con i medesimi orari previsti.

Se anche in tale giornata non sarà possibile tenere la gara, essa verrà annullata, con rimborso delle quote ai sensi del precedente articolo 13.

Art. 27) ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. Tutti i partecipanti accettano e si impegnano a rispettare la normativa e le prescrizioni anti covid-19 nonché le condizioni di assicurazione pubblicate sul sito 4chiesetrail.teamkmp.it

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Per concludere la pratica e ritirare il pettorale, il corridore deve sottoscrivere e consegnare all'organizzazione una liberatoria di scarico responsabilità.

Art. 28) CLASSIFICHE E PREMI

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo e che si faranno registrare all'arrivo.

Ad ogni corridore iscritto alla gara verrà consegnato un pacco gara ed una medaglia di partecipazione.

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne con i tempi complessivi.

Verranno premiati:

- i primi tre classificati maschili e femminili in classifica generale per le distanze 4CT e 3CT.
- i primi tre classificati maschili e femminili per ogni categoria del 2CT KIDS

Art. 29) DIRITTI DI IMMAGINE

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