



Requisiti di partecipazione +Kuota Trail Race 13KM e 26km

La +Kuota Trail Race è aperta ad atleti italiani e stranieri che dovranno dimostrare, all'atto dell'iscrizione, di essere in possesso di certificazione medica di idoneità sportiva agonistica in corso di validità per attività ad elevato impegno cardiovascolare (B1, B2, B3, B4, B5, B6).

Possono partecipare i concorrenti con età compiuta da 18 anni in poi.

Si accettano solo Atleti tesserati anno 2024 per Federazioni (FIDAL, FITRI e altre) o Enti (UISP, CSI e altri).

Non si accettano atleti senza tesseramento agonistico.

L'ATLETA PROVENIENTE DA PAESI ESTERI DOVRA' FIRMARE L'APPOSITO MODULO ED INVIARE COPIA DELLA CERTIFICAZIONE MEDICA SPORTIVA VIGENTE NEL PROPRIO PAESE, EQUIVALENTE AL NOSTRO CERTIFICATO AD ALTO IMPEGNO CARDIOVASCOLARE (B1, B2, B3, B4, B5, B6).

Non sono ammesse partecipazioni a qualsiasi titolo di atleti NON ISCRITTI e/o privi dei requisiti sanitari certificati (certificato medico sportivo agonistico).

➤ +Kuota Trail Race 13km e 26km

Corsa a piedi in ambiente naturale, tappa unica con partenza da Centro Sportivo di Sala Baganza (Parma) alle ore 17:00 del 01/06/2024 e arrivo nella stessa entro le ore 20:00 per la 13km entro le ore 24:00 per la 26km del 01/06/2024. Il tracciato si sviluppa su sentiero ghiaiato per il 60% - su strada sterrata 33% e asfalto 7%.

La +Kuota Trail Race è una gara Trail di 13km con circa 265mt circa di dislivello positivo per la 13km e 530mt per la 26km.

➤ CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Per partecipare è indispensabile:

aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no, ed essere in possesso di certificazione medica di idoneità sportiva agonistica in corso di validità per attività ad elevato impegno cardiovascolare (B1, B2, B3, B4, B5, B6).

essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla

aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permette di gestire i problemi creati da questo tipo di prova ed in particolare:

saper affrontare senza aiuto esterno condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili (vento, freddo, pioggia o neve).

saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i dolori muscolari o articolari.

essere pienamente coscienti che per quest'attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.



➤ SEMI AUTO-SUFFICIENZA

Sebbene lungo il percorso sarà allestito “1 punto ristoro”, il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza è la regola.

Per cui:

- ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa la totalità del materiale obbligatorio (Vedi Allegato EQUIPAGGIAMENTO)
- i punti di ristoro saranno approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto. Solo l'acqua naturale sarà destinata al riempimento delle borracce o tasche d'acqua
- ogni corridore dovrà disporre, alla partenza da ogni punto di ristoro, della quantità d'acqua e degli alimenti che gli saranno necessari per arrivare al successivo posto di rifornimento
- è vietato farsi accompagnare per parte o tutta la durata della corsa da una persona non iscritta.

➤ CAMPAGNA "IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI"

+Kuota Trail Race aderisce alla campagna “Io non getto i miei rifiuti”. È severamente vietato lasciare lungo il percorso qualsiasi tipo di materiale. L'inosservanza di tale norma prevede la squalifica immediata dalla competizione, nelle zone di ristoro sono previsti degli appositi contenitori dove gettare eventuali rifiuti.

In nessun posto di ristoro saranno disponibili bicchieri in plastica.

➤ CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE

L'organizzazione non ha stabilito un curriculum per partecipare ad una delle due distanze +Kuota Trail Race, ma è vivamente consigliato aver concluso positivamente una gara di Trail di almeno 20km e 600mt di dislivello positivo. L'iscrizione dovrà essere eseguita on-line compilando l'apposito modulo che attesta il rispetto delle condizioni ed effettuato il versamento. Un certificato medico specifico in corso di validità alla data della gara è obbligatorio per convalidare l'iscrizione inviato entro e non oltre il 30/05/2024. Se entro questa data non dovesse pervenire il certificato medico, l'iscrizione verrà annullata senza rimborso della quota d'iscrizione.

➤ ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione alla +Kuota Trail Race comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento. Tutti i concorrenti colti a gettare i propri rifiuti sul percorso saranno squalificati. Oltre ad essere un comportamento anti-sportivo rappresenta un comportamento ambientale deplorabile in quanto provoca fenomeni di alterazione della flora e della fauna.



➤ **NUMERO MASSIMO DI ISCRITTI UKT 13km/26km**

Sono previsti massimo 200 iscritti per distanza. Un eventuale incremento o decremento del numero massimo di partecipanti è a discrezione esclusiva dell'organizzazione.

➤ **ISCRIZIONI**

Le iscrizioni avverranno seguendo le seguenti fasi:

ISCRIZIONI con CARTA DI CREDITO su ENDU

- Seguire istruzioni del portale www.endu.net nella sezione ISCRIZIONE GARA +Kuota Trail Race

L'iscrizione presso ENDU non esula l'atleta nel dover compilare il Modulo ed inviarlo contestualmente al Certificato Medico a info@piukuota.it

- COMPILAZIONE del Modulo da scaricare on-line su www.piukuota.it
- INVIO del Certificato Medico e Modulo a info@piukuota.it

ISCRIZIONI con BONIFICO BANCARIO su www.piukuota.it

- COMPILAZIONE del Modulo da scaricare on-line su www.ultraktrail.it
- INVIO del Certificato Medico e Modulo a info@piukuota.it
- ogni iscritto avrà comunicazione dello stato della propria iscrizione via email da parte della Segreteria Organizzativa +Kuota Trail Race

➤ **QUOTE**

UltraKtrail 13km

20,00 euro dal 01/03/2024 al 30/04/2024

25,00 euro dal 01/05/2024 al 30/05/2024

è possibile iscriversi il giorno 01/06/2024 fino alle ore 16:40 al costo di 30,00 euro

UltraKtrail 26km

30,00 euro dal 01/03/2024 al 30/04/2024

35,00 euro dal 01/05/2024 al 30/05/2024

è possibile iscriversi il giorno 01/06/2024 fino alle ore 16:40 al costo di 40,00 euro



I diritti d'iscrizione comprendono tutti i servizi descritti nel presente regolamento.

Qualora un atleta dimostri, presentando apposito certificato medico entro il 30 Aprile 2024, l'impossibilità a partecipare alla gara per sopraggiunti impedimenti fisici, l'organizzazione gli restituirà l'intera somma versata. Qualora il certificato medico venisse presentato successivamente a tale data e comunque entro e non oltre il 24 Maggio 2024, gli verrà restituito il 40 % di quanto versato.

➤ MATERIALE OBBLIGATORIO

- Cellulare
- Telo Termico
- Borraccia
- Bicchiere personale.

L'organizzazione previa comunicazione può modificare in base alle previsioni meteo la dotazione del materiale obbligatorio.

➤ PETTORALI

Ogni pettorale viene rilasciato individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto. La consegna del pettorale avverrà nella giornata di Sabato 01Giugno dalle ore 15:30 alle ore16:40

Il pettorale deve essere totalmente visibile durante tutta la corsa.

➤ SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Lungo il percorso saranno presenti diversi addetti al soccorso dislocati per lo più in prossimità dei punti più pericolosi. I vari punti sono collegati via radio o via telefono con il coordinatore della gara. Saranno presenti sul percorso addetti alla sicurezza e la gara sarà dotata di Assistenza Medica. I punti di soccorso sono destinati a dare assistenza a tutte le persone in pericolo concreto utilizzando mezzi propri dell'organizzazione o convenzionali. Ogni corridore che si trovasse in caso di bisogno, potrà fare appello al soccorso:

- presentandosi ad un punto di soccorso
- chiamando direttamente il coordinatore del percorso
- chiedendo aiuto ad un altro corridore per chiamare il soccorso

Nel Road-book saranno indicati i vari punti di assistenza. L'intervento di mezzi e persone al di fuori di tali punti coinvolge necessariamente una movimentazione dai presidi e variazioni momentanee degli assetti di sicurezza. La richiesta di assistenza deve essere giustamente motivata per pericolo



concreto. In caso contrario, ovvero nei casi in cui è possibile raggiungere il presidio autonomamente, è necessario proseguire fino a tale punto.

I soccorritori e i medici ufficiali sono abilitati in particolare a fermare la corsa (disattivando il pettorale) di qualsiasi corridore che reputeranno inadatto a continuare la prova e a far evacuare con qualsiasi mezzo reputato idoneo i corridori che riterranno in pericolo. In caso di necessità, per ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, si farà appello al Soccorso Alpino, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno a carico della persona soccorsa. Sarà competenza del corridore preparare e presentare alla propria assicurazione personale il fascicolo necessario per un eventuale rimborso. In caso d'impossibilità a contattare il coordinatore del percorso, è possibile chiamare direttamente i soccorsi (in particolare se vi trovate in zona senza copertura telefonica). Tel. 118 per tutta l'Italia.

➤ POSTO DI CONTROLLO E POSTI DI RIFORNIMENTO

Lungo il percorso saranno presenti 1 punto di rifornimento per la 13km e 2 punti di rifornimento per la 26km in caso di temperature elevate nella sola 26 km verranno aggiunti 2 punti rifornimento liquidi.

Sono previsti:

- controllo "materiale obbligatorio" prima della partenza (per tutti)
- controllo "materiale obbligatorio" almeno in un punto lungo il percorso (per tutti)

Dei posti di controllo "a sorpresa" potranno essere posizionati ai punti di ristoro o in altri luoghi al di fuori dei punti di soccorso e di ristoro. La loro localizzazione non sarà comunicata dall'organizzazione.

In tale caso i corridori dovranno fermarsi il tempo necessario per il controllo prima di proseguire. Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile avranno accesso ai posti di ristoro.

Oltre ai controlli dell'organizzazione è bene sottolineare che l'organizzazione è AUTORIZZATA A FERMARE coloro che non ritiene adatti a proseguire perché sprovvisti di materiale idoneo.

➤ TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO E BARRIERE ORARIE

Il tempo massimo della prova, per la totalità del percorso, è fissato in ore 3:00 per la 13km che di conseguenza è posto alle 20:00 mentre il tempo massimo per la 26km è posto alle ore 24:00 per entrambe le gare nella giornata del 01/06/2024 Gli orari (barriere orarie o cancelli) sono segnalati sul Road-Book. Queste barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate. Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata (qualunque sia l'ora di arrivo al posto di controllo). Tutti i concorrenti messi fuori corsa che vogliono proseguire il percorso potranno continuare solo dopo aver restituito il pettorale, sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa. In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per



ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere e/o terminare la prova in corso, modificare il percorso o modificare le barriere orarie.

➤ PASTA PARTY, DOCCE E RISTORO FINALE

Nella quota di iscrizione è compreso il Pizza Party sabato all'arrivo oltre all'uso delle docce/spogliatoi.

➤ ABBANDONI

Salvo in caso di ferite serie, un concorrente deve ritirarsi esclusivamente nei punti ristoro.

Nel Road-Book della corsa è riportata la lista precisa dei punti di ristoro. In qualsiasi caso il concorrente dovrà immediatamente riconsegnare il pettorale all'organizzazione. Per coloro che lo desiderano, un mezzo dell'organizzazione verrà messo a disposizione per portare il concorrente ritirato a Corniglio. Non dimenticate che potrebbe capitare che, a seconda delle condizioni della corsa e del punto del percorso in cui vi ritirate, i tempi di trasporto potrebbero anche essere molto lunghi. Il corridore ritirato non è più sotto il controllo dell'organizzazione. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso. **IL RITIRO VA COMUNICATO DIRETTAMENTE ALL'ORGANIZZAZIONE.**

➤ PENALITÀ - SQUALIFICHE

I commissari di corsa presenti sul percorso ed i capi-posto dei punti di controllo e ristoro sono abilitati a far rispettare il regolamento.

➤ RECLAMI

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al coordinamento corsa con una cauzione di € 100,00 (euro cento/00), non restituibili se il reclamo non verrà accettato, entro il tempo massimo di un'ora dall'arrivo del corridore interessato.

➤ CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO.

Il controllo del materiale obbligatorio viene effettuato a campione all'ingresso della griglia di partenza ed eventualmente durante la gara a tutti i concorrenti della +Kuota Trail Race 13/26km, in caso di mancanza del materiale verranno applicate penalità o squalifiche a seconda del materiale mancante. Il rifiuto di sottoporsi a tale controllo durante la competizione della 13/26km implica la squalifica immediata dell'atleta.



➤ GIURIA

È composta dal presidente della società organizzatrice, dal direttore di corsa, da tutte le persone scelte per competenza dal presidente e dal direttore di corsa. La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami formulati durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

➤ MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE. ANNULLAMENTO DELLA CORSA

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare, previa comunicazione prima della gara o al momento del briefing, sia il percorso che l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (importanti quantità di pioggia e di neve in altitudine, forte rischio di temporali, ecc.) la partenza può essere posticipata di due ore al massimo, oltre, la corsa viene annullata.

In caso di cattive condizioni meteorologiche, e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere, interrompere o modificare il tracciato della gara in corso o di modificarne le barriere orarie. Ogni decisione sarà presa dalla giuria della corsa.

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

➤ ASSICURAZIONE

Responsabilità civile. L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. 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. Assicurazione personale. È consigliata per ogni concorrente la stipula di un'assicurazione personale per incidenti e infortuni che copra eventuali spese di ricerca e di evacuazione. L'assicurazione può essere sottoscritta presso un organismo a scelta del corridore.

➤ GUIDA (ROAD-BOOK)

Una guida sarà scaricabile dal sito internet www.piukuota.it a partire dal mese di Marzo con l'apertura delle iscrizioni. Comprenderà in particolare le informazioni pratiche come gli orari limiti dei passaggi, i punti di rifornimento, i posti di soccorso, ecc.

➤ PREMIAZIONI

Vedere la pagina dedicata ai PREMI



➤ **DIRITTI ALL'IMMAGINE**

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi del diritto all'immagine durante la prova, rinunciando ad ogni ricorso contro l'organizzatore e suoi partner accreditati per l'utilizzo fatto della sua immagine. Ogni comunicazione sull'avvenimento o utilizzato d'immagini dell'avvenimento dovrà farsi nel rispetto del nome dell'avvenimento, dei marchi depositati e con l'accordo ufficiale dell'organizzazione.