



REGOLAMENTO PIA100MILES

Art. 1 ORGANIZZAZIONE.

L'Associazione Sportiva Dilettantistica A.S.D. Lupi d'Appennino, in collaborazione con la Provincia di Piacenza, i Comuni di Bobbio, Coli, Farini, Ferriere, Ottone, Zerba ed il Gruppo Alpinisti Escursionisti Piacentini G.A.E.P. , organizza nei giorni 8-9-10 Luglio 2016 la PRIMA Edizione della "Pia100Miles", gara di corsa in montagna, (ultra endurance trail) in semi-autosufficienza con percorso in ambienti montani, impervi ed incontaminati.

Art. 2 INFORMAZIONI GENERALI.

La Pia100Miles, è un ultra endurance trail a squadra di due componenti, lungo i sentieri dell'Appennino Piacentino, di 150 km e 7.840 metri di dislivello positivo, in semi-autosufficienza, da percorrersi in coppia. Partenza Da Bobbio (Pc) venerdì 8 luglio 2016 alle ore 09,00, con arrivo a Bobbio nel tempo massimo di percorrenza di 50 ore.

Art. 3 REQUISITI DI PARTECIPAZIONE.

Per la partecipazione alla gara non sono necessari punteggi ufficiali ma si consiglia vivamente di iscriversi avendo una buona esperienza di montagna maturata in gare di lunga distanza. Conoscenza della propria gestione fisica e mentale durante sforzo prolungato, avere inoltre ottimo allenamento, abbigliamento adeguato alla stagione e al terreno di gara.

E' fatto obbligo alla squadra, di avere almeno uno dei due componenti in possesso di strumento gps e che sia esperto nell'utilizzo per poter seguire la traccia fornita dall'organizzazione, data la mancanza di segnaletica dedicata. Sono presenti i segnali Cai lungo il 90% della sentieristica.

Art. 4 ISCRIZIONE.

a) **Requisiti necessari di iscrizione.** Possono iscriversi gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica, valido almeno fino al 10 luglio 2016. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti e neppure atleti condannati in passato per casistiche di dopaggio.



REGOLAMENTO PIA100MILES

b) Modalità di iscrizione: Le iscrizioni chiuderanno il 30/06/2016 o al raggiungimento di 50 coppie di partecipanti.

c) Quote di iscrizione:

dal 01/02/2016 al 31/05/2016 quota di 140 euro a coppia

dal 01/06/2016 al 30/06/2016 : quota di 180 euro a coppia.

Nella quota di iscrizione sono compresi: pettorale di gara, 5 RPA (ristori punti assistenza) lungo il percorso, doccia e trasporto del cambio presso rifugio Gaep a metà percorso, t-shirt tecnica finisher, medaglia. Saranno assegnati 6 punti I-tra, validi per iscrizione al ranking UTMB ad ogni partecipante che avrà percorso la gara entro le 50 ore previste come tempo massimo.

d) Modalità di pagamento. La quota di iscrizione potrà essere pagata tramite bonifico bancario sul conto corrente bancario intestato ad ASD LUPI D'APPENNINO.

IBAN --- IT02 O 05156 65240 CC 0040009937.

e) Numero chiuso. Il numero chiuso è di 50 coppie di iscritti al 30 06 2016 data di chiusura delle iscrizioni.

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. In caso di impossibilità del concorrente a partecipare alla gara, l'organizzazione non provvederà al rimborso della quota.

Art. 5 CERTIFICAZIONE MEDICA. Per gli atleti italiani è obbligatorio consegnare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità al ritiro del pettorale. Non sarà consentita la partecipazione alla Pia100Miles a chi presenterà soltanto la tessera FIDAL o di altro ente di promozione sportiva, non accompagnata dal certificato medico.



REGOLAMENTO PIA100MILES

Art. 6 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA: Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso PALAZZO TAMBURELLI in Contrada dell'Ospedale dalle 6.30 alle 8,00 di venerdì 8 luglio 2016. Il pettorale sarà consegnato esclusivamente dietro presentazione di un documento di identità e previa consegna di copia del certificato medico.

Art. 7 PARTENZA: I concorrenti dovranno presentarsi al via in Piazza San Francesco a Bobbio alle ore 8.30 per caricare il cambio indumenti che porterà le borse presso il rifugio Gaep a Selva di Ferriere a metà percorso. In All'interno della Palestra presso il Campo Sportivo funzioneranno dei locali adibiti a spogliatoio e deposito borse. Nonostante i controlli, l'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati all'interno del deposito borse.

Art. 8 PERCORSO: L'itinerario della Pia100Miles, richiede una grande esperienza pregressa e la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi. Il percorso della Pia100Miles segue il seguente itinerario: Bobbio, Coli, Farini, Groppallo, Passo del Linguadà, Passo Pianazze, Cassimoreno, Prato Grande, Passo Zovallo, Lago Nero, Monte Nero, Monte Bue, La Ciapa Liscia, Valle Tribolata, Rifugio Gaep "V.Stoto" denominato anche Vecchia Dogana (Punto Vita), Passo Crociglia, Cantone, Cattaragna, Ruffinati, Lisore, Cariseto, Ottone Soprano, Ottone, Campi, Monte Alfeo, Passo Maddalena, Monte Carmo, Via del Sale Lombarda, Capanne di Cosola, Monte Lesima, Passo del Brallo, Mogliazze, San Cristoforo, Bobbio. Per un totale di 150 km e 7.800 metri di dislivello positivo. **In caso di maltempo l'organizzazione si riserva il diritto di deviare la manifestazione lungo strade non pericolose o /e asfaltate.** I chilometri non sono segnalati lungo il percorso

Ai concorrenti verrà fornito da parte dell'organizzazione:

A) Un Road Book con indicate le località di passaggio.

B) Num. 2 cartine con i sentieri CAI, la 12 e la 14 dell'Alto Appennino piacentino sui quali la manifestazione avrà luogo.

C) Una traccia gps con obbligo di utilizzo dello strumento da parte di almeno uno dei due componenti.



REGOLAMENTO PIA100MILES

Il concorrente si appoggerà al tracciato Gps dell'intero percorso da utilizzare come traccia da seguire, anche notturna. Una cartina completerà il corredo per l'utilizzo del percorso gara. Non verranno apposte segnaletiche rimovibili come fettucce biancorosse o altro materiale che non sia utilizzato dal CAI come percorrenza ufficiale.

Art. 9 SICUREZZA E CONTROLLO: Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e personale del Soccorso Alpino in contatto con la base di Bobbio e con l'Ospedale Civile di Bobbio. Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e potranno controllare il materiale obbligatorio. Chiunque si rifiuterà di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio o non avrà con sé quanto richiesto sarà immediatamente squalificato e con esso il compagno di squadra.

Art. 10 AMBIENTE La corsa si svolge in parchi naturali. 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. Per ridurre l'impatto ambientale ogni concorrente dovrà portare con sé un bicchiere o una borraccia da riempire ai punti di rifornimento. La Pia100Miles aderisce alla campagna promossa da Spirito Trail "Io non getto i miei rifiuti".

Art. 11 METEO In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, 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, dei volontari o dei soccorritori.



REGOLAMENTO PIA100MILES

Art. 12 MATERIALE OBBLIGATORIO È obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- Pettorale di gara, visibile durante tutta la durata della corsa con porta pettorale.
- Zaino capacità minima 15 litri
- Riserva d'acqua minimo 2 litri
- Riserva alimentare (minimo 5 barrette)
- Fischietto
- Telo termico
- Telefono cellulare (inserire i numeri dell'Organizzazione, tenere il telefono sempre acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica)
- Bicchiere personale
- 2 lampadine frontali funzionanti.
- Un pacco pile di ricambio.
- Benda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura (minimo 80 cm.)
- Giacca a vento con cappuccio, in Gore-Tex o materiale simile, impermeabile per condizioni di freddo in montagna, no k-way leggeri.
- Pantaloni da corsa al ginocchio o ciclista + calze che coprano tutta la gamba
- Cappellino, cuffia o bandana
- Guanti
- Intimo termico e tecnico a maniche lunghe (Primo e Secondo strato)
- Pantavento impermeabile
- Bastoncini
- Scarpe trail running



REGOLAMENTO PIA100MILES

MATERIALE CONSIGLIATO:

- Coltellino
- Accendino
- Indumenti caldi di ricambio indispensabili in caso di tempo freddo e piovoso od in caso di ferite
- Minimo 30 euro (per gli imprevisti)

Il controllo del materiale obbligatorio avverrà al ritiro del pettorale. Sono previsti inoltre controlli a sorpresa lungo il tracciato.

Art. 13 SQUALIFICHE E PENALITA' 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 ed all'eventuale fermo da parte del personale medico sul percorso - rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio - mancanza giacca a vento, telo termico, maglia a maniche lunghe, lampada frontale.

Sono previste penalizzazioni per le seguenti infrazioni: - mancanza fischietto, pile di ricambio, bicchiere o borraccia: 2 ore di penalizzazione.



REGOLAMENTO PIA100MILES

Art. 14 TEMPO MASSIMO, CANCELLI ORARI, RITIRI Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 54 ore con l'aggiunta della possibilità di sostare fino alle ore 4.00 del giorno 4 Ottobre 2013 a metà percorso al Punto Vita - Rifugio Gaep "V. Stoto". I concorrenti dovranno tagliare il traguardo a Bobbio entro le ore 4.00 di domenica 5 Ottobre 2013. Saranno istituiti cinque cancelli orari, dove sarà presente una navetta per il rientro in zona arrivo dei ritardatari:

- Farini (30 km) entro le 6:00 di Giovedì (8 ore di gara)
- Passo Pianazze (52 km) entro le 13:00 di Giovedì (15 ore di gara)
- Rifugio Gaep (80 km) entro le 23.00 di Giovedì (25 ore di gara)
- Ottone (105 km) entro le 12:00 di Venerdì (38 ore di gara comprensive delle ore di sosta volontaria al Rifugio Gaep)
- Capanne di Cosola (130 km) entro le 20:00 di Sabato (46 ore di gara)

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa. **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 o paramedico, pena l'immediata squalifica. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Bobbio per proprio conto con la propria assistenza, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato nel road-book di gara.**



REGOLAMENTO PIA100MILES

Art. 15 RISTORI Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di due litri. Sono previsti 10 punti di assistenza, 5 dell'organizzazione e 5 con punti di assistenza personale.

- Farini (30°km) **Permessa assistenza personale**
- Bruzzi (41° km) **IDRICO+SOLIDO (ORGANIZZAZIONE)**
- Passo Pianazze (55° km) **IDRICO+SOLIDO (ORGANIZZAZIONE)**
- Passo Zavallo (65° km) **Permessa assistenza personale**
- Rifugio Gaep (75° km) **IDRICO+SOLIDO + CAMBIO (ORGANIZZAZIONE)**
- Ruffinati (92° km) **Permessa assistenza personale**
- Ottone (105° km) **IDRICO+SOLIDO (ORGANIZZAZIONE)**
- Passo Maddalena (115°km) **Permessa assistenza personale**
- Capanne Cosola (130° km) **IDRICO + SOLIDO (ORGANIZZAZIONE)**
- Passo del Brallo (145° km) **Permessa assistenza personale**

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile. I cibi e le bevande del ristoro dovranno essere consumati solo sul posto; è vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori; i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori. Le borracce o i camelbag potranno essere riempiti 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. Sul percorso si trovano diverse fontane dove è possibile rifornirsi di acqua.



REGOLAMENTO PIA100MILES

Art. 16 SACCHE CORRIDORI Al ritiro pettorale sarà consegnato a ciascun concorrente una sacca dove inserire indumenti di ricambio da utilizzare al Punto Vita del Rifugio Gaep “V.Stoto” (80° km). Le sacche dovranno essere consegnate entro le ore 8,30 di venerdì 8 luglio 2016 presso la partenza a Bobbio. Si raccomanda di non inserire nelle sacche oggetti di valore; in ogni caso l’organizzazione non è responsabile del furto o danneggiamento di quanto inserito nelle sacche. Saranno trasportate al Rifugio Gaep “V.Stoto” esclusivamente le sacche appartenenti agli atleti. Le sacche con gli indumenti lasciati al Rifugio Gaep “V.Stoto” potranno essere ritirate presso la sede dell’arrivo a Bobbio dietro presentazione del pettorale di gara. L’Organizzazione non provvede per nessun motivo a rispedire a domicilio le sacche non ritirate, le quali, per motivi igienici, verranno immediatamente distrutte.

Art. 17 PREMI Non sono previsti premi. All’arrivo verrà consegnata una t-shirt ed una medaglia finisher.

Art. 18 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 Pia100Miles.

Art. 19 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 sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.