



## ISCRIZIONI AL TRAIL

La quota d'iscrizione al trail è di 25 €, potranno essere effettuate presso i negozi:

**Emozioni Sport** a Genova Voltri in Via G. Buffa

**Genova Running** Ponte Morosini,

**Tramite posta elettronica** [vamereta@tin.it](mailto:vamereta@tin.it)

Per il pagamento della quota d'iscrizione presso i suddetti negozi o tramite bonifico bancario

**COD. IBAN IT81X0617501414000001369980** intestato al Gruppo Città di Genova; causale: Nome Cognome iscrizione Trail dell'Antola.

Entro e non oltre venerdì 12 giugno 2009

Per le iscrizioni tramite posta elettronica la procedura d'iscrizione s'intende completata alla ricezione della scheda d'iscrizione compilata firmata e ricevuta del bonifico per i non tesserati copia del certificato medico agonistico.

### SCHEDA D'ISCRIZIONE TRAIL DELL' ANTOLA – 14 Giugno 2009

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_ Sesso M F \_\_\_\_\_  
Data di nascita \_\_\_\_\_ Indirizzo \_\_\_\_\_  
Provincia \_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_  
Gruppo sportivo \_\_\_\_\_ Tessera FIDAL o EPS \_\_\_\_\_  
Non tesserato ma con Certificato medico per attività agonistica rilasciato il \_\_\_\_\_  
Partecipo al Circuito Trail dei Monti Liguri sì  no

Dichiaro con la compilazione del presente modulo di accettare il regolamento Trail dell' Antola e di aver compiuto 18 anni entro il giorno 14 Giugno 2009, di essere in possesso di idoneo certificato medico sportivo in corso di validità. Dichiaro di iscrivermi liberamente alla manifestazione e di liberare il Comitato Organizzatore di ogni responsabilità diretta derivante dalla mia partecipazione sia essa su cose, persone od altro, per fatti avvenuti prima, durante o dopo l' evento. Concedo la mia autorizzazione ad utilizzare fotografie, riprese video immagine e quant' altro relativo alla mia partecipazione per qualsiasi utilizzo senza remunerazione. I dati personali saranno trattati nel rispetto della legge vigente.

Necessito del mezzo di trasporto per il rientro (fino ad esaurimento posti)

DATA \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_

## Regolamento Rigantoca e Trail dell'Antola 2009

Al trail dell'Antola possono partecipare tutti gli atleti che abbiano compiuto il 18 anno di età, in possesso della certificazione medica sportiva per l'attività agonistica, tutti i tesserati FIDAL UISP, o altri enti di promozione sportiva e liberi.

**Quota d'iscrizione** la quota d'iscrizione è di 25 euro, comprende:

1. assistenza su tutto il percorso
2. pacco gara (marsupio con borraccia)
3. riconoscimento al termine della manifestazione (alla riconsegna del pettorale e cartellino medaglia in ardesia)
4. ristoro finale con pasta party
5. assistenza per il rientro a Genova

**Caratteristiche del percorso:** il percorso del trail prevede una distanza di 43 Km in linea con un dislivello di 2200 mt in positivo, con attraversamenti in contesti montani. La quota massima si raggiunge sul Monte Antola a 1549 mt. s.l.m. **La partenza è prevista alle 6 del mattino, dal Piazzale del Rghi (Genova), antistante alla stazione della funicolare Zecca-Righi. L'arrivo è previsto presso la località Caprile, in Provincia di Genova.**

Il percorso deve essere affrontato in condizioni fisiche ottimali, non presenta punti esposti o di particolare rischio per il concorrente, ma prevede un impegno fisico di resistenza notevole. Lungo il percorso vengono predisposti punti di controllo e ristori come da profilo altimetrico allegato.

Sono previsti due cancelli orari dove e quando il concorrente dovesse superare il tempo massimo, il concorrente verrà fermato e fatto rientrare con mezzi dell'organizzazione. Il primo cancello è fissato presso la località Avosso (frazione di Casella), orario massimo di passaggio ore 11:00 Il secondo è fissato presso Cappelletta del Colletto ore 15:00.

**Attrezzatura:** non c'è l'obbligo di nessun tipo di equipaggiamento tecnico ma sono vivamente consigliati dagli organizzatori i seguenti:

1. zaino contenete riserva d'acqua o in alternativa marsupio con borraccia
2. riserva alimentare (gel o barrette)
3. lampada frontale (con pile di riserva)
4. telo termico di sopravvivenza
5. calzature idonee per corsa in montagna o sterrati
6. giacca a vento (per eventuali ed improvvisi cambiamenti meteo)
7. telefono cellulare
8. indumenti tecnici di riserva
9. bastoncini da trekking
10. fischietto

**Comportamento sul percorso:** la competizione si svolge per il 97% in contesti naturalistici, quindi i concorrenti devono attenersi scrupolosamente alle seguenti regole:

1. è assolutamente vietato buttare o lasciare sul percorso qualsiasi tipo di rifiuto, pena la squalifica del concorrente
2. è d'obbligo da parte di tutti i concorrenti prestare assistenza agli atleti in difficoltà o infortunati, avvisando telefonicamente o di persona il punto di controllo più vicino. Il tempo perso per l'assistenza verrà scalato all'arrivo. L'omissione di questa regola viene punita con la squalifica.
3. Lungo il percorso verranno predisposti dei punti di ristoro dove verranno distribuiti alimenti idonei alla competizione sali minerali ed acqua. Quest'ultimi verranno distribuiti senza bicchieri, quindi è indispensabile avere al seguito un contenitore idoneo (peraltro fornito dall'organizzazione).

Il rispetto di queste semplici ma indispensabili regole, rientrano in un contesto di ecosostenibilità, e di rispetto dell'ambiente e delle persone.

**Premiazioni Trail:** verranno premiati: i primi dieci assoluti uomini e le prime cinque donne assolute. I premi saranno materiali tecnici sportivi forniti dagli sponsor e ricche confezioni di prodotti gastronomici del Parco dell'Antola. La premiazione verrà effettuata al completamento della classifica parziale. Ci riserviamo di aumentare il montepremi

**Consigli utili:** tutto il percorso è ben segnalato ma si consiglia vivamente di osservare scrupolosamente la segnaletica sul percorso, in caso di necessità avvisare telefonicamente le seguenti utenze telefoniche

La manifestazione si svolgerà in qualsiasi condizione meteo, ritenuta dall'organizzazione idonea alla sicurezza dei concorrenti. In caso di condizioni meteo ritenute pericolose per i concorrenti, la manifestazione verrà insindacalmente sospesa, senza restituzione della quota d'iscrizione. Alla fine del percorso verrà predisposto un ristoro finale con pasta party e la possibilità di dolci calde. L'organizzazione predisporà il trasporto delle borse all'arrivo.

**Reclami:** verranno accettati reclami solo il giorno della manifestazione con il versamento della quota stabilita in euro 10 insieme ad un documento d'identità. Una vota accertata e raccolta l'osservazione verrà restituita la somma anticipata. Non verranno presi in considerazione reclami pervenuti oltre questi termini.

## Iscrizioni Rigantoca

L'iscrizione è di 25 € e dovrà pervenire entro e non oltre il venerdì 12 giugno 2009 presso le seguenti segreterie :

**FIE:** Federazione Italiana Escursionismo Comitato Regionale Ligure Via La Spezia, 58 r, 16149 Genova. Tel. 010414194

Fax 010463261 E-mail [fielig@tin.it](mailto:fielig@tin.it)

Aperti: Lun. Mer. Ven. dalle 17 alle 19.

**BANCA CARIGE**

**IBAN : IT61W06175014200000358980**

**CAI:** Club Alpino Italiano Sez. Sampierdarena C.Battisti

Via Battista Agnese, 1 canc. 16151 Genova

Tel e Fax 010466709 e-mail [caisampierdarena@inwind.it](mailto:caisampierdarena@inwind.it)

**DEUTSCHE BANK**

**IBAN : IT15N031040140500000820139**

## ACCOGLIENZA TURISTICA

Per tutti gli atleti interessati, provenienti da fuori Genova, potranno fare riferimento al Gruppo Città di Genova, che offrirà tutte le informazioni di accoglienza turistica in strutture alberghiere convenzionate

Rif. Sig. Valter Mereta cell 3383793131

E-mail [vamereta@tin.it](mailto:vamereta@tin.it)

## ASSISTENZA PER IL RIENTRO A GENOVA

La particolarità del percorso, con partenza dal piazzale del capolinea della funicolare Zecca Righi a Genova ed arrivo presso la località Caprile, in Provincia di Genova, prevede un tempo di rientro molto lungo. Infatti verranno predisposti dall'organizzazione dei pullman per il rientro a Genova, ma non verranno garantiti per tutti i partecipanti, quindi si consiglia a tutti i di indicare nella scheda d'iscrizione la possibilità di usufruire del mezzo di trasporto, fino ad esaurimento dei posti disponibili, che comunque non verrà soddisfatto fino al parcheggio della propria auto, ma sicuramente in prossimità di mezzi pubblici comodi per il recupero del proprio mezzo.

## RINGRAZIAMENTI

Alla; Polizia di Stato, alla Regione Liguria, alla Provincia di Genova, al Comune di Genova, al Comune di Propata, Ristorante Montallegro (al Righi), Albergo Ristorante da "Berto" (a Caprile), la COOP Liguria, Comune e Proloco Valbrevenna, Grissinificio Fili d'Oro (Serra Riccò), Latte Tiggullio (Rapallo), Locanda "Al Pettiroso" (Pentema di Torriglia), GRS Amici di Pentema, Gruppo Amici Caprile, Croce Rossa (Montoggio), Croce Rossa (Torrighia), Croce Verde (Casella), Protezione Civile (Valle Scrivia) Panificio Reggiardo Sergio (Avosso) Pastificio Valle Scrivia, e la ditta Air Termica.