

## **VIVINATURA TRAIL - XI EDIZIONE**

Nunzio La Scuola in collaborazione con A.S.D. Gruppo Atletico Polisportivo Castelbuonese, promuove ed organizza nella giornata di Domenica **31 Marzo 2019**, a Castelbuono, una gara di trail running su due distanze:

**Vivinatura Trail di 23 km e Vivinatura Marathon “Ricordando Rosario” di 43 km**, valevoli come 2<sup>a</sup> Prova del Campionato “Trail Sicilia Challenge”.

**L'iscrizione e partecipazione alle gare comporta la totale accettazione del presente Regolamento**

**Si fa presente che la notte tra sabato 30 e domenica 31 Marzo, entrerà in vigore l'ora legale.**

Programma **Vivinatura Trail 23 km**:

- Ore 08:00 Ritrovo e colazione – Piazza Castello
- “ 08:30 Consegna Pettorali/Spunta
- “ 09:15 Breafing
- “ 09:30 Partenza Trail + Walk
- “ 12:00 Primi arrivi
- “ 13:30 Premiazioni e ritiro pacco gara (zona partenza/arrivo)
- “ 14:30 Ultimi arrivi (tempo massimo 5 ore)
- “ 14:30 Inizio pasta-party (Parco delle Rimembranze)

Programma **Vivinatura Marathon 43 km**:

- Ore 06:30 Ritrovo e colazione – Piazza Castello
- “ 07:00 Consegna Pettorali/Spunta
- “ 07:45 Breafing

- “ 08:00 Partenza Marathon
- “ 13:00 Primi arrivi e ritiro pacco gara
- “ 14:30 Inizio pasta-party (Parco delle Rimembranze)
- “ 15:00 Inizio premiazioni (Parco delle Rimembranze)
- “ 17:30 Ultimi arrivi (tempo massimo 9:30 ore)

## REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare al **Vivinatura Trail 23 km** e al **Vivinatura Marathon 43 km** del 31 Marzo 2019 è necessario:

- Essere assolutamente coscienti della lunghezza e specificità della gara e avere un ottimo allenamento.
- Certificato medico per attività agonistica in corso di validità al 31/03/2019.
- Avere acquisito, prima della gara, una reale capacità d'autonomia personale in montagna che permetta di gestire eventuali problemi inerenti a questo tipo di gara ed in particolare:
  - Essere in grado di affrontare da soli, senza aiuto esterno, condizioni climatiche che possono essere molto difficili a causa dell'altitudine (vento, freddo, nebbia, pioggia o neve)
  - Essere in grado di gestire, anche se si è soli, complicazioni fisiche o mentali causate da una profonda stanchezza, disturbi gastrointestinali, dolori muscolari o articolari, piccoli infortuni ...
  - Essere perfettamente coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare i corridori a gestire i loro problemi.
  - Essere perfettamente coscienti che per un'attività in montagna, la sicurezza dipende innanzitutto dalla capacità del concorrente di adattarsi agli eventuali problemi incontrati o prevedibili.
  - Essere consapevoli che il meteo in quota (punto più alto metri 1.650) può cambiare rapidamente e la propria sicurezza può dipendere dal materiale obbligatorio che ognuno ha con sé.

## SEMI-AUTOSUFFICIENZA

La semi-autosufficienza è definita come la capacità ad essere autonomi tra due punti ristoro, tanto sul piano alimentare quanto su quello dell'equipaggiamento e della sicurezza ed essere in grado di adattarsi in caso di eventuali problemi incontrati o prevedibili (brutto tempo, disturbi fisici, infortuni...)

Questo principio implica le regole seguenti:

1. Il concorrente deve avere con sé la totalità del materiale obbligatorio durante tutta la durata della gara.
2. L'Organizzazione fornisce cibi solidi, acqua e bevande energetiche per le borracce e camelbak (ai ristori NON ci saranno bicchieri di plastica).

3. Alla partenza da ogni ristoro, il concorrente deve avere con sé la quantità di acqua e di alimenti sufficienti per arrivare al ristoro successivo.

## **MATERIALE OBBLIGATORIO**

- Zaino di gara per trasportare il materiale obbligatorio.
- Telefono cellulare da tenere acceso (il corridore deve essere raggiungibile e poter comunicare con l'organizzazione in qualsiasi momento durante la gara).
- Bicchiere personale (ai ristori lungo il percorso **NON** saranno forniti bicchieri).
- Riserva idrica di almeno 1 litro (Vivinatura Marathon).
- Riserva idrica di almeno ½ litro (Vivinatura Trail).
- Telo di sopravvivenza.
- Fischietto.
- Riserva alimentare (minimo 2 gel + 2 barrette energetiche).
- Giacca a vento impermeabile e traspirante con cappuccio, adatta al brutto tempo in montagna.
- Maglia a manica lunga (o mezze maniche + manicotti).
- Pantaloncini che coprano il ginocchio.
- Bandana o cappellino.
- Scarpe da trail (tra A2 e A5).
- Guanti.

Il materiale obbligatorio potrà essere ridotto a discrezione dell'Organizzazione durante il briefing pre-gara.

- E' consentito l'uso dei bastoncini.

Il tempo massimo per concludere la prova Vivinatura Trail 23 km è di 5 ore.

Il tempo massimo per concludere la prova Vivinatura Marathon 43 km è di 9:30 ore.

## **MODIFICHE DEL PERCORSO - ANNULLAMENTO DELLA CORSA**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare o eliminare alcuni tratti del percorso, anche senza preavviso, qualora se ne presenti la necessità per la sicurezza dei concorrenti; in tal caso sono previsti percorsi alternativi.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (forte depressione con importanti piogge e neve in altitudine, forte rischio di temporali...) la partenza può essere posticipata di 1 ora al massimo, al di là delle quali la corsa viene annullata.

## **QUOTE DI ISCRIZIONE**

**“Vivinatura Trail” 23 km:**

- Entro venerdì 29 Marzo € 15

#### “Vivinatura Marathon” 43 km:

- Entro venerdì 08 Marzo € 30
- Entro venerdì 29 Marzo € 35

#### “Walk Trail” 10 km:

- Entro venerdì 29 Marzo € 5  
(con diritto ai ristori e al pasta-party, senza pacco gara)

## INFO

- Domenico Carlino: +39 327 852 6499 (Iscrizioni)
- Nunzio La Scuola +39 338 484 7717 (Organizzazione)
- Dario La Martina +39 320 557 7745 (Info gara)
- Antonio Pepe +39 320 647 0438 (Protezione Civile)
- Daniele Carollo +39 320 611 0982 (Protezione Civile)

## Modalità di Pagamento

Puoi effettuare il pagamento **di questa gara** in varie modalità:

- Mediante bonifico bancario inserendo i seguenti dati:
  - Intestatario: A.S.D. Gruppo Atletico Polisportivo Castelbuonese
  - Codice Iban: IT30B 02008 43220 000300216997
  - Causale:
    - - Gara Vivinatura Trail 23 km
    - - Gara Marathon Trail 43 km
    - - Gara Walk Trail km. 10
  - Specificare il/i nome/i degli atleti per cui si esegue il pagamento e la taglia desiderata della maglietta.

In contanti

- Presso il negozio **Percorrere** di Via Croce Rossa, 167 a Palermo; [visita il sito](#)

**Contestualmente** all'iscrizione, gli atleti devono comunicare il proprio numero di telefono cellulare, in modo da poter essere rintracciabili in qualunque momento durante la gara.

Qualunque sia la modalità di pagamento l'iscrizione verrà sempre finalizzata nel sito [www.trailsiciliachallenge.it](http://www.trailsiciliachallenge.it)

## GENERALITA'

Nunzio La Scuola, in collaborazione con A.S.D. Gruppo Atletico Polisportivo Castelbuonese, promuove ed organizza nella giornata di Domenica 31 Marzo 2019, a Castelbuono, una gara di trail running su due distanze, denominate:

**“Vivinatura Trail” 23 km**

**“Vivinatura Marathon” 43 km**

valide come **2a Prova del Campionato Trail Sicilia Challenge 2019.**

Le competizioni Trail + Walk Trail saranno aperte alla partecipazione di

tutti gli atleti in regola con il tesseramento per l'anno corrente, per una società affiliata ad un qualsiasi ente di promozione sportiva riconosciuta dal C.O.N.I. che preveda la copertura assicurativa per la disciplina praticata.

**La scadenza del proprio Certificato Medico, per attività agonistica, dovrà essere successiva al 31 Marzo 2019.**

### **Info “VIVINATURA TRAIL” 22 km:**

**Percorso:** 23 km

**Quota min:** m. 420 - **Quota max:** m. 1.240 - **D +/-** m. 1.400

**Difficoltà:** media, con tratti in single track, sia in salita che in discesa

**Costo di iscrizione:** € 15 entro venerdì 29 marzo 2019

**Tracciatura percorso:** Il tracciato è indicato con nastro rosso, nastro bianco/rosso, bandierine rosse sul terreno; le deviazioni con frecce; il percorso errato con nastro giallo; tabelle di marcatura ogni chilometro.

### **MATERIALE OBBLIGATORIO**

- Zaino di gara per trasportare il materiale obbligatorio.
- Telefono cellulare da tenere acceso (il corridore deve essere raggiungibile e poter comunicare con l'organizzazione in qualsiasi momento durante la gara).
- Bicchiere personale (ai ristori lungo il percorso **NON** saranno forniti bicchieri).
- Riserva idrica di almeno ½ litro.
- Telo di sopravvivenza.
- Fischietto.

- Riserva alimentare (minimo 2 gel + 2 barrette energetiche).
- Giacca a vento impermeabile e traspirante con cappuccio, adatta al brutto tempo in montagna.
- Maglia a manica lunga (o mezze maniche + manicotti).
- Pantaloncini che coprano il ginocchio.
- Bandana o cappellino.
- Scarpe da trail (tra A2 e A5).
- Guanti.

Il materiale obbligatorio potrà essere ridotto a discrezione dell'Organizzazione durante il briefing pre-gara.

- E' consentito l'uso dei bastoncini.

Il tempo massimo per concludere la prova **Vivinatura Trail 23 km** è di 5 ore.

## **MODIFICHE DEL PERCORSO - ANNULLAMENTO DELLA CORSA**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare o eliminare alcuni tratti del percorso, anche senza preavviso, qualora se ne presenti la necessità per la sicurezza dei concorrenti; in tal caso sono previsti percorsi alternativi.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (forte depressione con importanti piogge e neve in altitudine, forte rischio di temporali...) la partenza può essere posticipata di 1 ora al massimo, al di là delle quali la corsa viene annullata.

### **Info "VIVINATURA MARATHON" 43 km:**

**Percorso:** 43 km

**Quota min:** m. 420 - **Quota max:** m. 1.640 - **D+/-** m. 2.700

**Difficoltà:** medio/alta, con tratti in single track, sia in salita che in discesa

**Costo di iscrizione:** € 30 entro venerdì 08 Marzo 2019

€ 35 entro venerdì 29 Marzo 2019

**Tracciatura percorso:** Il tracciato è indicato con nastro rosso, nastro bianco/rosso, bandierine rosse sul terreno; le deviazioni con frecce; il percorso errato con nastro giallo; tabelle di marcatura ogni chilometro.

**Equipaggiamento obbligatorio:**

- Zaino.
- Telefono cellulare acceso (il corridore deve poter comunicare con l'organizzazione in qualsiasi momento durante la gara).
- Bicchiere personale (**NON** saranno forniti bicchieri di ai ristori).
- Riserva idrica di almeno 1 litro.
- Telo di sopravvivenza.
- Fischietto.
- Riserva alimentare (minimo 2 gel + 2 barrette).
- Giacca a vento impermeabile e traspirante con cappuccio, adatta al brutto tempo in montagna.
- Maglia a manica lunga (o mezza manica + manicotti).
- Pantaloncini che coprano il ginocchio.
- Bandana o cappellino.
- Guanti.
- Scarpe da trail (tra A2 e A5).

Il materiale obbligatorio potrà essere ridotto a discrezione dell'Organizzazione durante il briefing pre-gara.

Il tempo massimo per concludere la prova **Vivinatura Marathon 43 km** è di ore 9:30.

E' consentito l'uso di bastoncini.

## **INFO GENERALI**

### **Pacco gara x Vivinatura Trail 23 km:**

- Maglietta della manifestazione
- Prodotti alimentari tipici del territorio madonita

Il pacco gara sarà garantito ai primi 100 iscritti.

### **Pacco gara x Vivinatura Marathon 43 km:**

- Maglietta della manifestazione
- Prodotti alimentari tipici del territorio madonita
- Integratori

Il pacco gara sarà garantito ai primi 100 iscritti.

### **Ristori:**

- Vivinatura Trail 23 km            n.4 ristori
- Vivinatura Marathon 43 km   n.6 ristori

### **Categorie:**

Le categorie ammesse sono tutte quelle stabilite e previste nel regolamento del Trail Sicilia Challenge disponibile e consultabili sul sito: **[www.trailsiciliachallenge.it](http://www.trailsiciliachallenge.it)**

### **Pettorale:**

Il pettorale è quello assegnato alla prima prova del Trail Sicilia Challenge.

Chi non ha corso la prima prova, avrà assegnato un nuovo numero che potrà utilizzare anche nelle prove successive.

Il pettorale deve essere collocato in modo tale da essere sempre ed interamente visibile nella sua totalità durante tutta la corsa, quindi posizionato sopra tutti gli indumenti, al fine di facilitare i controlli.

Pena esclusione diretta dalla classifica, è d'obbligo:

- rispettare i punti di controllo previsti lungo il percorso, abilitati a marcare il passaggio dei concorrenti;
- evitare di abbandonare rifiuti lungo il percorso;



- soccorrere atleti in difficoltà.

## **PREMIAZIONI e CLASSIFICHE**

La premiazione della “Vivinatura Trail” verrà effettuata alle ore 13:30 nei pressi della zona partenza/arrivo.

La premiazione della “Vivinatura Marathon” verrà effettuata dalle ore 14:30 durante il pasta-party al Parco delle Rimembranze.

Le classifiche delle gare saranno affisse in zona arrivo non appena disponibili; quelle ufficiali saranno consultabili sul sito:

[www.trailsiciliachallenge.it](http://www.trailsiciliachallenge.it)

Le classifiche verranno redatte in funzione dei rilevamenti manuali dei giudici di gara, sulla base dell'ordine di arrivo degli atleti, viste anche le tabelle dei passaggi ai ristori lungo il percorso.

## **ASSISTENZA MEDICA**

L'assistenza medica sarà garantita ed effettuata con due Ambulanze Mediche con a bordo personale medico.

## **ANNULLAMENTO DELLA MANIFESTAZIONE**

La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica che non metta però a rischio l'incolumità dei partecipanti.

Nessun rimborso delle quote sarà dovuto ai partecipanti se la manifestazione non potrà svolgersi per cause di forza maggiore.

## **COME ARRIVARE**

### **DA PALERMO:**

Procedere lungo l'autostrada Palermo-Messina e uscire al casello di Castelbuono. Svoltare a destra sulla SS 286 e percorrerla per 15 km in direzione di Castelbuono.

**DA MESSINA:**

Procedere lungo l'autostrada Messina-Palermo e uscire al casello di Castelbuono. Svoltare a destra sulla SS 286 e percorrerla per 15 km in direzione di Castelbuono.

**DA CATANIA:**

Procedere lungo l'autostrada Catania-Palermo. A Buonfornello continuare sull'autostrada per Messina e uscire al casello di Castelbuono. Svoltare a destra sulla SS 286 e percorrerla per 15 km in direzione di Castelbuono.

**DOVE DORMIRE – DOVE CENARE**

- Contattare i numeri dell'organizzazione (Nunzio La Scuola) 3384847717.

**DOVE PARCHEGGIARE**

- Vedi mappa allegata