

## REGOLAMENTO

### **DELICIOUS TRAIL DOLOMITI - SHORT DELICIOUS TRAIL DOLOMITI - DELICIOUS MINI TRAIL DOLOMITI**

**23 SETTEMBRE 2017**

#### **Art. 1 ORGANIZZAZIONE**

L'Associazione Sportiva Dilettantistica L5T SPORT asd, con il patrocinio del Comune di Cortina d'Ampezzo, delle Regole d'Ampezzo, del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo e del Club Alpino Italiano sezione di Cortina e con la collaborazione di Atletica Cortina asd, Fairplay asd, Soccorso Alpino di Cortina e Uisp Belluno, organizza la seconda edizione della "Delicious Trail Dolomiti, Short Delicious Trail Dolomiti e Mini Delicious Trail Dolomiti, gare non competitive di corsa in montagna in semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino.

#### **Art. 2 INFORMAZIONI GENERALI**

La Delicious Trail Dolomiti è una corsa a piedi lungo i sentieri delle Dolomiti Patrimonio dell'Umanità, di circa 37 km e 2.550 metri di dislivello positivo, in semi-autosufficienza, con partenza sabato 23 settembre alle ore 8.30 dalla Località Pocol; tempo massimo: 10 ore.

La Short Delicious Trail Dolomiti è una corsa a piedi lungo i sentieri delle Dolomiti Patrimonio dell'Umanità, di circa 21 km con 1400 metri di dislivello positivo, con partenza sabato 23 settembre alle ore 10.00; tempo massimo: 8 ore.

**GLI ORARI DI ENTRAMBE LE GARE POTRANNO ESSERE CAMBIATI  
DALL'ORGANIZZAZIONE E NE SARÀ DATA TEMPESTIVA COMUNICAZIONE.**

#### **Art. 3 REQUISITI DI PARTECIPAZIONE**

Per la partecipazione alla Delicious Trail Dolomiti è necessaria esperienza di montagna, assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da -5 a +30 gradi.

Per la Short Delicious Trail Dolomiti è richiesta una minima esperienza in ambiente alpino.

#### **Art. 4 ISCRIZIONE**

##### **a) Requisiti di iscrizione**

Possono iscriversi gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica (vedi art. 5), valido almeno fino al 23 settembre 2017. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti. Per l'iscrizione alla Delicious Trail Dolomiti / Short Delicious Trail Dolomiti non sono necessarie gare qualificanti, ma è comunque raccomandabile avere esperienza in ambiente alpino.

##### **b) Modalità di iscrizione**

Le iscrizioni apriranno il 1° marzo 2017 e chiuderanno il 23 Settembre 2017; il numero è chiuso a 400 partecipanti per la gara lunga e a 300 per la gara corta.

## C) QUOTE DI ISCRIZIONE

### Delicious Trail Dolomiti

- a) Primi 140 iscritti: € 40,00
- b) Dal 141° al 280° iscritto: € 45,00
- c) Dal 281° al 400° iscritto: € 50,00

### Short Delicious Trail Dolomiti

- a) Primi 100 iscritti: € 25,00
- b) Dal 101 al 200° iscritto: € 30,00
- c) Dal 201° al 300° iscritto: € 35,00

Nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara
- assistenza e ristori lungo il percorso
- pacco gara
- Gourmet Buono Pasto
- gadget per i finisher della **Delicious Trail Dolomiti**

### d) Modalità di pagamento

La quota di iscrizione potrà essere pagata tramite carta di credito o bonifico bancario, seguendo i dati che saranno comunicati sul sito [www.delicioustrail.it](http://www.delicioustrail.it).

### e) Numero chiuso

Il numero chiuso è di 400 iscritti per la Delicious Trail Dolomiti e di 300 iscritti per la Short Delicious Trail Dolomiti.

### f) Annullamento

Non è consentito:

- lo scambio o la cessione del pettorale
- il passaggio da una gara all'altra

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

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.

## Art. 5 CERTIFICAZIONE MEDICA

Gli atleti italiani devono obbligatoriamente inviare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità al 23/09/2017 alla mail [l5tsport@dolomiti.org](mailto:l5tsport@dolomiti.org) oppure presentarlo in copia fotostatica da lasciare all'organizzazione al ritiro pettorali. In caso di mancato invio/consegna del certificato, l'iscrizione sarà cancellata e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.

I certificati medici accettati sono quelli che rispondono al "modello B".

Gli atleti stranieri dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il certificato pubblicato qui: [www.delicioustrail.it](http://www.delicioustrail.it) ed inviarlo alla mail [l5tsport@dolomiti.org](mailto:l5tsport@dolomiti.org) entro il 20 Settembre 2017 o presentarlo in copia fotostatica da rilasciare all'organizzazione.

In caso di mancato invio/presentazione del certificato entro la data indicata, l'iscrizione sarà

cancellata e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.

### **Art. 6 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA**

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso il Pala Delicious allestito in località Pocol dalle ore 16.00 alle ore 21.00 di venerdì 22 settembre 2017, e dalle ore 06.00 alle ore 08.00 di sabato 23 settembre sempre nello stesso posto. Per la short Delicious Trail Dolomiti la consegna prosegue fino alle ore 9.30.

Per il ritiro del pettorale di gara è obbligatorio:

- esibire un documento di identità valido
- consegnare il certificato medico in copia fotostatica da rilasciare all'Organizzazione se non inviato via mail
- mostrare tutto il materiale obbligatorio

### **Art. 7 MATERIALE OBBLIGATORIO**

#### **Per la gara Delicious Trail Dolomiti**

È obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- camelbag o portaborracce che contenga almeno un litro di liquidi
- pettorale di gara ben visibile durante tutta la durata della corsa
- telo di sopravvivenza
- fischietto
- telefono cellulare acceso ma con suoneria disattivata
- giacca a vento impermeabile con cappuccio (materiale consigliato Goretex o simile)
- tazza, bicchiere o borraccia (ai ristori troverete comunque bicchieri biodegradabili)
- calzature adeguate
- pila frontale per chi fa il giro lungo con obbligo di utilizzo all'interno della galleria del Lagazuoi
- obbligo di utilizzo del caschetto protettivo fornito dall'organizzazione da ritirare in località passo Falzarego e da indossare per tutto il tragitto della galleria del Lagazuoi; il caschetto va riconsegnato agli addetti all'uscita della galleria; è possibile portare caschetti propri purché omologati.

#### **Per la gara Short Delicious Trail Dolomiti**

È obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- camelbag o porta borraccia con almeno mezzo litro di liquidi
- giacca a vento
- tazza, bicchiere o borraccia (ai ristori troverete comunque bicchieri biodegradabili)
- calzature adeguate

Il materiale obbligatorio potrà essere indossato o riposto all'interno dello zainetto di gara.

Il controllo del materiale obbligatorio sarà effettuato a campione al ritiro del pettorale e sempre a campione alla partenza. Il pettorale di gara non sarà consegnato a chi non mostrerà agli addetti tutto il materiale obbligatorio. Sono previsti inoltre controlli a sorpresa lungo il tracciato.

### **MATERIALE CONSIGLIATO**

È fortemente consigliato partire con il seguente **materiale in particolare per il giro lungo**:

- maglia a maniche lunghe
- pantaloni lunghi o che coprano almeno il ginocchio
- cappello o bandana
- guanti
- pantaloni impermeabili
- barrette energetiche o alimenti solidi
- un po' di denaro per l'eventuale acquisto di generi alimentari ai rifugi

- benda elastica per fasciature

È consentito l'uso dei bastoncini.

### **Art. 8 TEMPO MASSIMO, CANCELLI ORARI, RITIRI**

Il tempo massimo per giungere all'arrivo della Delicious Trail Dolomiti è di 10 ore (entro le 18.30 di sabato 23 settembre).

Il tempo massimo per giungere all'arrivo della Short Delicious Trail Dolomiti è di 8 ore (entro le 18.00 di sabato 23 settembre).

È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo che eventuali infortunati non rimangano senza assistenza.

È istituito un solo cancello orario per la gara Delicious Trail Dolomiti per evitare che atleti troppo lenti si trovino a percorrere l'ultimo tratto di gara con scarsa visibilità: al rifugio Col Gallina (23 km circa) gli atleti dovranno transitare entro le ore 15:30 di sabato (7 ore di gara).

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa. Non ci sono cancelli orari per la Short Delicious Trail Dolomiti.

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, pena l'immediata squalifica.

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Cortina per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via sms al numero indicato sul pettorale di gara. Il chip dovrà essere restituito all'organizzazione, pena il pagamento di una penale di € 20.

### **Art. 9 RISTORI**

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di un litro. Sono previsti 8 ristori lungo il percorso per la Delicious Trail Dolomiti:

- Rifugio Croda da Lago
- Rifugio Cinque Torri
- Rifugio Scoiattoli
- Rifugio Nuvolau
- Rifugio Averau
- Rifugio Col Gallina
- Rifugio Lagazuoi
- Rifugio Dibona

Per la Short Delicious Trail Dolomiti saranno previsti 7 ristori:

- Malga Peziè de Parù
- Rifugio Cinque Torri
- Rifugio Scoiattoli
- Rifugio Nuvolau
- Rifugio Averau

- Baita Bai de Dones
- Malga Peziè de Parù

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 con qualsiasi bevanda.

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; inoltre, ogni partecipante potrà consumare un pasto caldo presso il Pala Delicious dopo l'arrivo, il pasto sarà cucinato dagli chef dell'area Lagazuoi 5 Torri Giau e questo è uno degli aspetti più importanti della gara.

Sul percorso si trovano diverse fontane dove è possibile rifornirsi di acqua. È inoltre possibile usufruire dei rifugi alpini presenti sul percorso. L'eventuale acquisto di cibo o bevande nei rifugi è a carico del concorrente.

#### **Art. 10 ASSISTENZA IN GARA**

L'assistenza agli atleti da parte dei familiari o dei team è possibile soltanto nei seguenti punti di ristoro, nelle zone adibite allo scopo e su indicazione del responsabile del ristoro:

- Rifugio Croda da Lago a quota 2.046 m.
- Rifugio Cinque Torri a quota 2.137 m.
- Rifugio Scoiattoli a quota 2.255 m.
- Rifugio Nuvolau a quota 2.575 m.
- Rifugio Averau a quota 2.416 m.
- Rifugio Col Gallina a quota 2.055 m.
- Rifugio Lagazuoi a quota 2.752 m.
- Rifugio Dibona a quota 2.083 m.

È vietato l'accompagnamento in gara.

#### **Art. 11 PARTENZA**

I concorrenti della Delicious Trail Dolomiti dovranno presentarsi in località Pocol – Cortina d'Ampezzo (BL) entro le ore 08:00 di sabato 23 settembre 2017. Alle ore 08:30 sarà dato il via.

I concorrenti della Short Delicious Trail Dolomiti dovranno presentarsi in località Pocol – Cortina d'Ampezzo (BL) entro le ore 09:30 di sabato 23 settembre 2017. Alle ore 10.00 sarà dato il via.

A Pocol saranno agibili dei locali adibiti a spogliatoio e deposito borse non custoditi.

L'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati all'interno del deposito borse.

#### **Art. 12 PERCORSO**

Il percorso del Delicious Trail Dolomiti è classificato con il bollino rosso: EE itinerario per escursionisti esperti. Itinerario quindi che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti.

Il tracciato della Delicious Trail Dolomiti si svolge lungo il seguente itinerario:

Pocol - rifugio Croda da Lago - ponte Rucurto, rifugio Cinque Torri - museo all'aperto delle 5 Torri - rifugio Scoiattoli - rifugio Nuvolau - rifugio Averau - rifugio Col Gallina - passo Falzarego - galleria Lagazuoi – rifugio Lagazuoi – cima del Lagazuoi - forcella Col dei Bos - rifugio Dibona - Pocol.

Per un totale di circa 37 km e 2.550 metri di dislivello positivo.

Il tracciato della Short Delicious Trail Dolomiti si svolge lungo il seguente itinerario: Pocol – Malga Peziè de Parù – rifugio Cinque Torri – rifugio Averau – Baita Bai de Dones – Malga Peziè

de Parù - Pocol.

Per un totale di circa 21 km e 1400 metri di dislivello positivo.

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno comunicati sul sito della gara o, al più tardi, subito prima della partenza.

I chilometri non sono segnati. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato. L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

### **Art. 13 SICUREZZA E CONTROLLO**

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e personale del soccorso alpino in costante contatto con la base. Ambulanze con personale paramedico stazioneranno a Pocol, dove sarà presente anche un medico rianimatore e un PMA (posto medico avanzato). 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 rifiuterà di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

### **Art. 14 AMBIENTE**

La corsa si svolge in un Parco Naturale ed ecosistemi a protezione totale nonché nei musei all'aperto dedicati alla Grande Guerra dove è richiesto rispetto assoluto in memoria di quei tragici eventi. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, 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, ai punti di ristoro non saranno forniti bicchieri di plastica ma bicchieri biodegradabili. Ogni concorrente dovrà portare con sé un bicchiere o una borraccia da riempire ai ristori. La Delicious Trail Dolomiti aderisce alla campagna promossa da Spirito Trail "Io non getto i miei rifiuti".

### **Art. 15 METEO**

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, 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.

### **Art. 16 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 del personale sanitario sul percorso
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio
- mancanza giacca a vento, telo termico, contenitore per 1 litro di liquidi.

È prevista una penalizzazione di 30 minuti per le seguenti infrazioni:

- mancanza di fischietto, del bicchiere o borraccia e mancata esposizione del pettorale di gara.

La penalizzazione sarà applicata immediatamente, nel punto dove sarà accertata l'eventuale

infrazione.

#### **Art. 17 PREMI**

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in natura ai primi 3 concorrenti uomini e alle prime 3 concorrenti donne di entrambe le gare. A ciascun concorrente che avrà completato la corsa lunga entro il tempo massimo sarà consegnato un gadget Finisher.

Le premiazioni si svolgeranno sabato 23 settembre alle ore 17.00 presso la zona arrivo al Pala Delicious. Per nessun motivo i premi verranno spediti o consegnati in anticipo.

Verrà assegnato un “Gran Premio della Montagna” al concorrente donna e al concorrente uomo che impiegheranno il minor tempo per percorrere il tratto in salita dal passo Falzarego al rifugio Lagazuoi, il vertikal in galleria avrà quindi una classifica speciale. Passo Falzarego mt 2100 - Rifugio Lagazuoi mt 2752 - totale d+ mt 652.

#### **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 Delicious Trail Dolomiti.

#### **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 successivamente apportate e pubblicate sul sito. 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.