

REGOLAMENTO

PRESENTAZIONE DELLE GARE:

ORGANIZZAZIONE:

ASD SOCIETA' SPORTIVA LIMONESE
VIA Capitelli, 11
25010 – Limone sul Garda.

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DI GARA

La partecipazione alle gare che compongono la manifestazione LIMONEXTREME: Vertical Km, 10 km, LimoneXtreme Skyrace e The SkyMasters, implica l'accettazione espressa e senza riserva del presente regolamento, dell'etica dell'evento e l'accettazione di tutte le istruzioni indirizzate ai partecipanti da parte dell'organizzatore/direzione di gara.

[Per quanto non espressamente detto in questa sede vige il regolamento generale ISF:](#)

www.skyrunning.com

DENOMINAZIONE DELLE GARE:

LIMONEXTREME è una manifestazione in seno alla quale sono proposte varie gare che percorrono sentieri di montagna nell' entroterra Limonese, a confine (e sconfinando) con Tremosine, Riva del Garda e Ledro. Ogni gara si svolge in una sola tappa, a velocità libera e in un tempo limite.

La LIMONEXTREME è una serie di gare di Skyrace, cioè di carattere fortemente alpinistico, in ambiente naturale in semi-autosufficienza alimentare, su un terreno vario di vecchie piste e sentieri storici, dove la natura in alcuni punti se ne è in parte riappropriata e, dove si trovano tratti attrezzati con materiale Alpinistico. Anche non raggiungendo quote d'altitudine molto importanti, le difficoltà alpinistiche sono enormi e i dislivelli positivi sono molto severi.

- **Vertical Kilometer: km 3,7** (D+ 1080 mt.) partenza da lungolago Marconi e arrivo a Cima Mughera, massimo ammessi 300 atleti suddivisi in 2 batterie.
- **10 KM km 9,93** (D+ 790 mt.) partenza e arrivo dal lungolago Marconi, massimo concorrenti ammessi 400.
- **LimoneXtreme Skyrace Km. 22,9** (D+ 2.060 mt.) partenza e arrivo dal lungolago Marconi. Massimo concorrenti ammessi 800.
- **The SkyMasters Km. 27,2** (D+ 2,560 mt.) partenza e arrivo dal lungolago Marconi. Concorrenti ammessi solo previa classificazione ranking MIGU SKYRUNNING WORLD SERIES

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE E DI ISCRIZIONE

TUTTI I PARTECIPANTI DOVONO INSINDACABILMENTE, ESSERE IN POSSESSO DI ASSICURAZIONE INDIVIDUALE CHE INCLUDANO QUESTA TIPOLOGIA DI GARE, CON I MINIMI DI LEGGE COME PREVISTO DA REGOLAMENTO CONI.

Per atleti non tesserati o tesserati a federazioni che non includano questa tipologia di gare (Skyrunning), è obbligatoria una tessera assicurativa*.

(*) Le tessere sono disponibili per atleti individuali, effettuando il pagamento durante l'iscrizione online (+€ 5,00) oppure on line registrandosi alla [FISKY](#):

– effettuare login dalla home del sito con le credenziali ricevute

- inserire dati e pagamento con carta di credito
- stampare la tessera e la ricevuta accendo all'area personale

È responsabilità dell'atleta attivare una di queste due opzioni o verificare che la tessera di cui è già in possesso comprenda l'assicurazione di questa tipologia di gara.

CONDIZIONI DI ISCRIZIONE

- La competizione è aperta a tutti coloro che hanno compiuto il diciottesimo anno di età alla data della gara e in possesso della vigente certificazione medica alla pratica sportiva a livello agonistico per attività ad elevato impegno cardiovascolare (B1, B2, B3, B4, B5, B6). Tale certificazione DEVE essere valida alla data della gara e deve essere ALLEGATA al modulo di iscrizione. Per gli atleti stranieri è valido il corrispondente certificato medico emesso nel Paese d'origine o modulo allegato
- Nel caso di iscrizione alla 10KM per coloro che hanno compiuto i 16 anni è richiesto il consenso scritto da parte di chi esercita la potestà genitoriale. Questi inoltre devono dichiarare che il minore abbia disputato altre gare con eguali o superiori difficoltà alpinistiche e che abbiano adeguatamente istruito l'atleta minore, che in caso di ritiro per qualsiasi motivo, devono rivolgersi/affidarsi al personale dell'organizzazione disposto lungo il percorso. In caso di forza maggiore, di condizioni climatiche troppo sfavorevoli o di qualunque altra circostanza che possa mettere in pericolo la sicurezza dell'atleta minore, l'Organizzazione si riserva il diritto di modificare, in qualunque momento, il percorso, gli orari di partenza, i cancelli orari, la posizione dei checkpoint e dei ristori e tutti gli aspetti finalizzati alla sicurezza del minore anche arrivando ad escluderli dalla competizione stessa.
- Si dichiara inoltre di non fare uso di sostanze dopanti come definite e specificate nell'elenco redatto dal CONI;

QUOTE D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione può essere pagata effettuando l'iscrizione online al link che si trova alla pagina www.limonextreme.com

L'iscrizione è nominativa. Non è consentito lo scambio o cessione dell'iscrizione né il passaggio da una gara all'altra. Inoltre l'iscrizione è da ritenersi NON RIMBORSABILE.

In caso di mancata presentazione al ritiro pettorale e pacco gara, quest'ultimo non verrà né conservato e ne spedito.

Non saranno accettate iscrizioni da parte di atleti che stanno scontando squalifiche per doping di qualunque disciplina

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare alle gare della LIMONEXTREME, è necessario: Essere assolutamente coscienti della lunghezza e specificità della gara e avere un ottimo allenamento; possedere, prima della gara, una reale capacità d'autonomia personale in montagna dovuta alla partecipazione di manifestazioni con analoghe difficoltà psico-tecniche e psico-fisiche, 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'esposizione, dalle difficoltà tecniche, da: notte, vento, caldo (+35), freddo (-10), nebbia, pioggia, neve, impervietà del terreno)

- 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.
- Informare e sensibilizzare coloro che li accompagnano al rispetto dei luoghi, delle persone e delle regole della corsa.
- Aver preso visione diretta del percorso di gara e di averlo, nel pieno delle proprie facoltà, ritenuto pienamente confacente al proprio livello tecnico;
- Essere consapevole che il suddetto percorso presenta tratti con corde fisse e passaggi esposti, presidiati e non presidiati dal personale dell'organizzazione;
- di essere in possesso di un curriculum di skyrunning adeguato alla competizione cui si iscrive, avendo altresì in un recente passato preso parte ad analoghe manifestazioni e vantando comunque esperienza di montagna confacente ad affrontare il suddetto percorso. Vogliamo sottolineare che LimoneXtreme è/è stata, per anni la finale del circuito mondiale, sia come Skyrace che come Vertical Kilometer, perciò, le difficoltà tecniche, fisiche e morfologiche sono elevate.
- di essere stato doviziosamente informato dagli organizzatori della potenziale pericolosità della manifestazione che si svolge in ambiente di montagna con i conseguenti ineliminabili pericoli oggettivi per tutti i concorrenti e di intendere, a fronte di detta consapevolezza, assumersene ugualmente il rischio; di esonerare espressamente gli organizzatori da ogni responsabilità per colpa non grave relativamente ad eventuale sinistro di cui l'atleta medesimo sia vittima.
- Oltre ai requisiti fisici previsti dalla certificazione medica, visto la presenza di tratti ferrati, vista la particolarità del territorio in cui si svolge, i concorrenti dovranno essere in grado di affrontare dette problematiche in autosufficienza, avendo al 100% la capacità di utilizzo di gambe, braccia e mani. I tratti ferrati si devono affrontare aggrappandosi con entrambe le mani senza l'intralcio di bastoncini o quant'altro. Per facilitare eventuali comunicazioni dei volontari lungo il percorso, l'atleta dichiara di possedere un buon udito. Sono categoricamente vietate le cuffiette e tutti gli apparati da inserire nell'orecchia che ostacolano la comunicazione di cui sopra.
- Accettare di ricevere tutte le newsletter con informazioni sull'evento.

SEMI-AUTOSUFFICIENZA

È fondamentale rispettare il principio di una gara individuale in semi-autosufficienza. Le gare della LIMONEXTREME, si svolgono in una sola tappa, a velocità libera, in un termine imposto dai cancelli orari, specifici ad ogni gara. La semi-autosufficienza è definita come la capacità ad essere autonomi per almeno 8 km, 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:

- Il concorrente deve avere con sé la totalità del materiale obbligatorio durante tutta la durata della gara (vedi paragrafo EQUIPAGGIAMENTO). In ogni momento, i Commissari di gara possono controllare che i concorrenti abbiano con sé il materiale obbligatorio. Il concorrente è obbligato a sottoporsi a questi controlli, con cordialità, su pena di espulsione dalla gara.
- Il cibo e le bevande dei ristori devono essere consumati sul posto. L'Organizzazione fornisce solo acqua o bevande energetiche per le borracce. Alla partenza da ogni ristoro, il concorrente deve avere la quantità di acqua e di alimenti sufficienti per percorrere almeno 8 km.
- Per tutte le gare, l'assistenza degli atleti da parte dei famigliari è possibile solo in alcuni ristori (*), in zone adibite allo scopo su indicazione del responsabile del ristoro. L'assistenza è consentita ad una sola persona per atleta, senza un'attrezzatura particolare, all'infuori di uno zaino di 30 litri massimo. L'assistenza di uno staff di professionisti, di medici o paramedici è rigorosamente vietata. L'altra zona del ristoro è riservata ai soli concorrenti. L'assistenza è rigorosamente vietata.

- È vietato farsi accompagnare o accettare di farsi accompagnare da qualsiasi persona non iscritta alla gara, su un tratto o su tutta la gara, all'infuori delle zone di tolleranza esplicitamente segnalate in prossimità dei ristori.

- E' vietato l'utilizzo di attrezzature, (esempio cuffie auricolari), che possano inibire la comunicazione con gli adetti al percorso e/o attrezzatura che possa recar danno a se stessi o a altre persone. PER IL VERTICAL KM E' ASSOLUTAMENTE VIETATO L'UTILIZZO DEI BASTONCINI.

NB: un partecipante che accetta di essere filmato da personale non autorizzato dagli organizzatori e dunque di farsi accompagnare oltre le zone segnalate viola il principio di semiautosufficienza. I Commissari di gara testimoni di irregolarità sono abilitati a penalizzare i concorrenti in modo tale da garantire lo spirito delle gare di skyrunning.

(*) L'assistenza personale è consentita ai seguenti ristori e previo l'arrivo sul luogo solamente a piedi.

- VERTICAL KILOMETER: Ristoro all'arrivo a cima Mughera.
- 10KM: Ristoro finale
- LIMONEXTREME SKYRACE e THE SKYMASTERS: ristoro 1, ristoro 3 e ristoro 5

EQUIPAGGIAMENTO

Per motivi di sicurezza e per il buono svolgimento di ogni gara, i concorrenti devono avere a loro disposizione la lista completa del materiale obbligatorio elencata qui sotto.

È importante sapere che il materiale imposto dall'organizzatore è il minimo vitale e che ogni atleta deve adattarlo alle proprie capacità. Non bisogna prendere vestiti leggeri per avere qualche grammo in meno, ma bisogna prediligere vestiti che proteggano realmente in montagna contro il freddo, il vento e la neve e che garantiscano dunque una migliore sicurezza e di conseguenza una migliore performance.

Materiale obbligatorio 10 KM, LIMONEXTREME SKYRACE, THE SKYMASTERS:

- GIACCA ANTIVENTO

Materiale obbligatorio VERTICAL KM:

- GIACCA ANTIVENTO
- PILA FRONTALE (con batterie cariche)
- E' SEVERAMENTE VIETATO L'UTILIZZO DEI BASTONCINI, IN OGNI CASO E' VIETATO L'UTILIZZO DI QUALSIASI ALTRA COSA CHE IMPEDISCA L'UTILIZZO DI ENTRAMBE LE MANI.

Materiale fortemente consigliato per tutte le gare:

- GUANTI PER TRATTI ATTREZZATI
- SE CALDO: CAPPELLO PARASOLE E OCCHIALI DA SOLE;
- SE FREDDO: GUANTI PESANTI E BERRETTO
- BORRACCIA E RISERVA ALIMENTARE
- TELEFONO CELLULARE CON BATTERIA CARICA

CARATTERISTICHE TECNICHE:

In rispetto delle linee guide redatte ad ABISSOLA il 28/11/2011:

- Il percorso della 10KM (9,93 km complessivi). è suddiviso in : 55,16% (km.5,5) sterrato, carraregge e piste ghiaiate, 44,84% (km.4,42) single track con fondo sconnesso, piste ghiaiate, sentieri rocciosi, prati

- Il percorso della LimoneXtreme skyrace di km complessivi 23. è suddiviso in : 0,08% (km.1,89) asfalto, acciottolato urbano, 8,69% (km.2) sterrato, carraregge e piste ghiaiate, 91,23% (km.19,11) single track con fondo sconnesso, piste ghiaiate, sentieri rocciosi, prati
- Il percorso del VK Greste de la Mughera km complessivi 3,7. è suddiviso in : 5,4% (km.0,200) asfalto, acciottolato urbano, 94,6% (km.3,5) single track con fondo sconnesso, piste ghiaiate, sentieri rocciosi, prati
- Il percorso di THE SKYMASTERS di km complessivi 27,2. è suddiviso in : 0,07% (km.1,89) asfalto, acciottolato urbano, 8,45% (km.2,3) sterrato, carraregge e piste ghiaiate, 91,48% (km.23,01) single track con fondo sconnesso, piste ghiaiate, sentieri rocciosi, prati

In conformità al regolamento ISF le gare sono classificate “SKY RACE”. Le gare si svolgono su sentieri di montagna con tratti impegnativi in salita e in discesa, con alcuni tratti attrezzati con corde fisse, attraversamento di tratti innevati, cenge esposte, ripidi pascoli e pietraie; si richiede pertanto una buona preparazione fisica e la massima prudenza. Tutto il percorso sarà segnalato con balise e con fettucce.

CONTROLLO ANTIDOPING

Tutti i partecipanti possono essere sottoposti a controlli antidoping prima, durante e dopo la gara. In caso di rifiuto o astensione, lo sportivo verrà sanzionato come se fosse risultato positivo al test antidoping.

RISPETTO DELL'AMBIENTE - PENALITÀ - SQUALIFICHE

La LIMONEXTREME APOGGIA LA CAMPAGNA PROMOSSA DA “SPIRITO TRAIL”:
“RACCOGLIAMO I NOSTRI RIFIUTI”

Iscrivendosi ad una delle gare della LIMONEXTREME, i partecipanti si impegnano a rispettare l'ambiente e gli spazi naturali attraversati. In particolare:

- È assolutamente vietato buttare rifiuti sul percorso (tubetti di gel, carte, rifiuti organici, imballaggi di plastica, ecc.). Nei ristori ci sono pattumiere dove i concorrenti possono buttare i rifiuti.
- I partecipanti devono conservare i rifiuti e gli imballaggi e buttarli nelle apposite pattumiere nei punti ristoro.
- È obbligatorio seguire i sentieri segnalati, senza tagliarli. Tagliare un sentiero provoca un'erosione dannosa per il sito.
- l'organizzazione prevede una squadra di persone che a fine gara percorrerà l'intero percorso per assicurare la pulizia del medesimo.
- ai concorrenti che saranno segnalati per comportamenti scorretti e non rispettosi dell'ambiente, si applicheranno da 30 minuti di penalità sul tempo, fino alla squalifica ad insindacabile giudizio del Comitato Organizzatore.

Tutte le persone dell'organizzazione sono autorizzate a sorvegliare e a far rispettare queste regole.

DIRITTI DI IMMAGINE

Tutti i corridori rinunciano espressamente ad avvalersi dei propri diritti di immagine durante le gare, così come rinunciano a qualunque tipo di ricorso nei confronti dell'Organizzazione e dei suoi partner in caso di utilizzo della propria immagine. Solo l'Organizzazione può concedere i diritti di immagine ai media e unicamente mediante documenti idonei.

Tutte le comunicazioni sulla manifestazione o l'utilizzo di immagini della stessa dovranno essere fatte nel rispetto del nome della manifestazione, dei marchi depositati e con il consenso ufficiale dell'Organizzazione.

SPONSOR PERSONALI

I concorrenti con sponsor personali potranno mostrare i vari loghi unicamente sull'abbigliamento e il materiale utilizzato in gara. Qualunque altra forma di pubblicità (bandiere, drappi, ecc.) è severamente vietata, in qualunque punto del percorso compreso l'arrivo: qualunque violazione verrà punita con una penalità a discrezione della direzione di gara.

PROTEZIONE DEI DATI PERSONALI (PRIVACY)

Secondo la legge sulla protezione dei dati del 6 agosto 1978 (legge francese) e in conformità con il nuovo regolamento generale sulla protezione dei dati (EU DGPS 2016/679), ogni concorrente ha il diritto di accesso e rettifica dei dati che lo riguardano. I dati sono raccolti nell'ambito di un'iscrizione ad una delle gare della LIMONEXTREME, per le esigenze dell'organizzazione, ed in particolare per identificare ogni singolo concorrente al fine di potergli comunicare prima, durante o dopo l'evento, qualsiasi informazione relativa alla sua partecipazione. Tutti i dati del corridore sono conservati per un periodo di 10 anni, rinnovabile ad ogni iscrizione, corrispondente al periodo di conservazione legale del certificato medico di non contro-indicazione alla pratica dell'atletica o della gara di corsa, o della tessera sportiva. Oltre questi 10 anni, fatta eccezione per esplicita autorizzazione del corridore, tutti i dati vengono cancellati ad eccezione di cognome, nome, data di nascita, sesso e nazionalità per mantenere le classifiche. Ogni corridore può accedere ai suoi dati personali sulla sua pagina corridore accessibile dal seguente link:

Qualsiasi richiesta di modifica dei dati può essere effettuata:

- Per posta al seguente indirizzo:
- Per e-mail al seguente indirizzo:

Qualsiasi richiesta di accesso o modifica dei dati personali sarà trattata nel più breve tempo possibile, entro un periodo massimo di 1 mese dal ricevimento della stessa.

CNIL

Secondo la legge informativa e della libertà del 6 agosto 1978, beneficiate del diritto di accesso e rettifica su tutte le informazioni che vi riguardano. Queste informazioni sono utilizzate unicamente dall'Organizzazione e riguardano informazioni tecniche quali, ad esempio, il vostro indirizzo E-mail. L'Organizzazione non utilizza in alcun caso i vostri dati per altri fini. Conformemente alla legge, ciascun concorrente dispone del diritto di accesso e rettifica. Per avvalervi di questo diritto potete inviarci un'e-mail indicando il vostro cognome, nome e numero di pettorale.

ORGANIZZAZIONE GENERALE DELLE GARE PETTORALI

Ogni pettorale verrà rilasciato personalmente a ciascun concorrente mediante la presentazione di quanto di seguito:

Documento di identità con fotografia

Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore del corpo (petto o ventre) e sempre visibile durante tutta la durata della gara. Deve dunque essere sempre posizionato sopra i vestiti e in nessun caso fissato sullo zaino o su una gamba. I nomi e i loghi degli sponsor non devono essere né modificati né nascosti. Il pettorale è il lascia-passare necessario per poter accedere alle navette, agli autobus, ai punti ristoro, alle infermerie, docce. Il pettorale non deve mai essere ritirato se non per un rifiuto del concorrente ad obbedire a una decisione di un responsabile di gara; in caso di abbandono è disattivato.

SACCO CORRIDORE PER EFFETTI PERSONALI VERTICAL KM:

Per il VERTICAL KILOMETER si garantisce il trasporto degli indumenti presso l'arrivo sito a cima Mughera. Questi devono essere consegnati in sacchi o borse con applicato il numero che viene dato al momento del ritiro del pettorale

La merce deve essere consegnata assolutamente 2 ore prima della partenza della prima batteria presso il tendone del pasta party (vicino alla partenza) presso l'automezzo adetto al trasporto.

L'Organizzazione garantisce che, i sacchi corridore di coloro che si sono ritirati, vengano riportati a zona pasta party. a condizione che il loro ritiro venga registrato.

Il tempo di riconsegna a (zona Pasta party) è condizionato dalle difficoltà logistiche e, pertanto, non si garantisce una completa riconsegna entro la fine della gara.

RISTORI

L'Organizzazione assicura la presenza di ristoranti solidi e/o liquidi lungo tutto il percorso di gara. L'Organizzazione fornisce solo acqua naturale e bevande energetiche per riempire borracce e camelbak. Alla partenza da ciascun ristorante, i concorrenti dovranno avere la quantità necessaria di acqua e di alimenti per arrivare al ristorante successivo. Per delle info più dettagliate sui punti ristoro potete consultare il seguente indirizzo web www.limonextreme.com

Vertical Kilometer: (Ristoro 1) Dosso dei Roveri, a metà salita

10Km: (Ristoro1) km 4,8

LimoneXtreme Skyrace: (Ristoro1) Panorama km 2,20 – (Ristoro2) Larici km 5,50 – (Ristoro 3) Mughera km 8,40 – (Ristoro5) Casa Lepre km 13,70 – (Ristoro6) Vecia km 15,80 – (Ristoro7) Comboniani km 21

The SkyMasters: (Ristoro1) Panorama km 2,20 – (Ristoro 2) Larici km 5,50 – (Ristoro 3) Mughera 1° km 8,40 – (Ristoro4) Mughera 2° km 12,60 – (Ristoro5) Casa Lepre km 17,80 – (Ristoro 6) Vecia km 19,90 – (Ristoro 7) Comboniani km 25,20

Solo i concorrenti con un pettorale ben visibile hanno accesso ai ristoranti.

La Guida della gara e il nostro sito internet possono fornirvi esaustivamente un elenco dei punti ristoro.

CHECKPOINT

Verranno effettuati controlli in tutti i punti ristoro ed in alcuni punti di soccorso. Lungo il tracciato sono istituiti dei punti di controllo a sorpresa oltre a quelli dei ristoranti e dei punti di soccorso. La loro localizzazione non è comunicata.

SEGNALETICHE

Per una migliore visione notturna, le balise sono dotate di catarifrangenti che riflettono la luce delle lampadine frontali.

Per il rispetto dell'ambiente non vengono utilizzate marcature in vernice lungo i sentieri.

TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI

Vertical Kilometer: cancello orario al Dosso dei Roveri dopo 45 minuti dalla partenza, tempo massimo per raggiungere il traguardo: h 1,50 dalla partenza.

10KM: cancello orario al bivio senter del Bepi al km. 2,2 dopo 1h10min. dalla partenza. Tempo massimo per raggiungere il traguardo: h 3.00 dalla partenza.

LimoneXtreme Skyrace cancelli orari: km5,50 Bocca Larici ore 11 - 8,40 Km Cima Mughera ore 11,30 - 13,70 Km Casa della Lepre ore 13,00 - 19,30 Km inizio ultima discesa Prealzo ore 14,30 - 22,30 Km La Milanese ore 15,20

Tempo massimo per arrivare al traguardo: h 6,30 dalla partenza.

The SkyMasters cancelli orari: km 8,40 Cima Mughera 1° passaggio ore 15,00 – km 12,60 Cima

Mughera 2° passaggio ore 16,00 – km 17,80 Casa della Lepre ore 17,00 – km 23,30 - inizio ultima discesa Prealzo ore 18,00

Tempo massimo per raggiungere il traguardo: h 5,30 dalla partenza.

il tempo massimo previsto e i cancelli orari sono calcolati dall'orario di partenza.

L'orario limite di partenza (cancelli orari) dai principali checkpoint sono definiti e comunicati sul nostro sito internet. In caso di cambiamenti (vedi Condizioni particolari) verrà affissa apposita comunicazione presso l'ufficio gara.

Questi cancelli orari sono calcolati per permettere a tutti i concorrenti, di raggiungere, nei tempi massimi previsti, il traguardo pur effettuando eventuali soste (riposo, ristori, ecc.). Per potere proseguire la gara, i concorrenti devono ripartire dai checkpoint entro il tempo limite fissato (qualunque sia l'ora di arrivo al posto stesso). I concorrenti che transitano al checkpoint (cancello orario) fuori tempo massimo devono interrompere la gara e seguire le indicazioni fornite dai volontari.

SOCCORSO E ASSISTENZA MEDICA

Numerosi posti di soccorso sono posizionati lungo il percorso delle gare. Sono tutti in collegamento radio o telefonico con il PC Soccorso (centrale operativa di soccorso della gara Tel: +393393671507. Durante lo svolgimento delle gare, uno staff medico è costantemente presente al PC Soccorso di Lungolago Marconi ed in alto a Cima Mughera/Bocca Guil. Per la 10Km presso il ristoro.

I posti di soccorso offrono assistenza a tutte le persone in pericolo, sia con mezzi ed attrezzature proprie dell'Organizzazione che con mezzi ed attrezzature pubbliche.

Un concorrente in difficoltà o seriamente ferito può chiamare i soccorsi:

- Presentandosi direttamente ad un punto di soccorso
- Telefonando al PC Gara +39 3393671507
- Domandando ad un altro concorrente di chiedere soccorso per suo conto
- ETC ETC

Tutti i concorrenti hanno l'obbligo di aiutare chi è in pericolo e devono avvisare immediatamente i soccorsi. Nell'impossibilità di chiamare il PC Gara, il concorrente può contattare direttamente i soccorsi (soprattutto se si trova in una zona dove sono possibili solo le chiamate di emergenza)

- 112
- o tramite l'utilizzo del app del 112 **Where are u** (si consiglia fortemente di scaricarla sul proprio dispositivo mobile prima della partenza)

Non dimenticate che imprevisti di ogni genere, legati all'ambiente e alla gara, possono farvi attendere i soccorsi per tempi più lunghi del previsto. La vostra sicurezza dipende allora anche da cosa vi siete portati con voi!

I soccorritori e i medici ufficiali, così come tutto il personale designato dalla Direzione di gara, sono abilitati a:

- estromettere dalla gara i concorrenti giudicati non più idonei al prosieguo della stessa
- obbligare i concorrenti ad avere con sé tutti gli elementi del materiale obbligatorio
- evacuare, con tutti i mezzi, i concorrenti giudicati in pericolo
- fare ricoverare i concorrenti qualora il loro stato di salute lo richieda

Il concorrente che chiede l'intervento di un soccorritore o di un medico, di fatto si sottomette alla sua autorità e si impegna ad accettarne le decisioni.

Dall'istante in cui le condizioni di salute di un concorrente prevedessero un trattamento per via endovenosa, lo stesso è immediatamente escluso dalla gara.

Un'infermeria è disponibile, previo impegno con altri concorrenti lungo il percorso della VERTICAL KILOMETER, LIMONEXTREME SKYRACE, THE SKYMASTERS, a cima Mughera/bocca Guil, per la 10 KM invece sono in località mulattiera tra PRE e RANS per tutta la durata delle gare. I concorrenti che hanno problemi di salute possono recarvisi. Le cure sono stabilite dal personale medico presente e nel limite delle loro possibilità.

Tutti i concorrenti che si allontanano dai sentieri tracciati non sono più sotto la responsabilità dell'Organizzazione della gara.

ARRIVO

Un pasto di fine gara è servito presso il ristoro finale "Pasta Party" Tendone lungolago Marconi.

DOCCE

È possibile fare una doccia calda solo all'arrivo. L'accesso alle docce è strettamente riservato ai concorrenti e solo presentando il proprio pettorale.

Per arrivare alle docce c'è un servizio navetta Taxi che parte dall'ufficio info vicino al Pasta Party sito sul Lungolago Marconi

CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

- 10KM: premiazioni ore 13,15 presso l'arrivo. PREMIATI: primi 5 uomini e donne assoluti, primi 3 delle categorie M-F 20-29 / M-F 30-39 / MF 40-49 / M-F 50-59 / M-F over60
- Vertical: premiazioni ore 20,30 presso il palatenda zona Lungolago Marconi PREMIATI: primi 10 uomini e donne assoluti
- LimoneXtreme Skyrace: premiazioni ore 14,30 presso zona partenza/arrivo PREMIATI primi 8 uomini e donne assoluti, i primi 5 di categoria M-F20 / M-F30 / M-F40 / M-F50 / M-Fover60
- The Skymasters: premiazione ore 21,00 presso palatenda Lungolago Marconi.

I premi non sono cumulabili.

Ritiro dei premi: I concorrenti che non si presentano alla premiazione perdono in automatico il diritto ad avere il premio. Perciò non si accettano deleghe, non si effettuano spedizioni.

RITIRI E RIENTRI

Il concorrente può ritirarsi solo presso un checkpoint (RISTORO), a meno che si sia ferito lungo il percorso. Il concorrente deve avvertire il responsabile del checkpoint (RISTORO) o segnalare la sua volontà di ritirarsi tramite e comunque avvertire il PC Gara.

In caso di ritiro tra due checkpoint, il concorrente deve raggiungere quello più vicino e segnalare il proprio ritiro al responsabile.

Il concorrente deve comunque conservare il proprio pettorale, essendo il lascia-passare per usufruire delle navette, autobus, pasti, infermeria, ecc.

Il rientro avviene nei seguenti modi:

VERTICAL KILOMETER: tutti i concorrenti arrivati al traguardo dovranno scendere a gruppi di minimo 3 persone lungo il percorso segnalato da balise o nastri.

In caso di ritiro lungo il percorso, rivolgersi unicamente al personale posto al controllo e attendere istruzioni su come rientrare.

10 KM, LIMONEXTREME SKYRACE e THE SKYMASTERS rivolgersi al personale adetto al controllo della corsa che indicheranno le modalità di rientro

IN OGNI CASO PER TUTTE LE GARE E' OBBLIGATORIO RIVOLGERSI AD UN VOLONTARIO, COMUNICARE IL RITIRO E CHIEDERE ISTRUZIONI SUL RIENTRO.

In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante, verrà addebitata al corridore stesso.

SPETTATORI/ACCOMPAGNATORI

Gli spettatori e gli accompagnatori, essendo il percorso principalmente disegnato in ambiente alpino che presenta particolari condizioni geografiche, per la salvaguardia propria, degli atleti, dei volontari e del ambiente, devono sostare per ammirare le gare solo ed esclusivamente nelle zone indicate dall'organizzazione (visita il sito www.limonextreme.com o presso l'ufficio gara). Prima di mettersi in cammino consigliamo di informarsi presso l'ufficio gara come raggiungere i punti indicati e di valutare bene le proprie capacità psico/fisiche e la propria esperienza per scegliere il punto più adeguato. Gli spettatori/accompagnatori, non devono creare intralcio per nessun motivo al naturale scorrimento delle corse, rimanendo all'esterno del tracciato in modo di lasciar procedere liberamente le competizioni e non creare disturbo/danno agli atleti. Ricordiamo che per i rifornimenti agli atleti nel punto del regolamento di gara -SEMI AUTOSUFFICIENZA, paragrafo 3, segnaliamo modo e luogo dove questi possono essere effettuati.

Equipaggiamento fortemente consigliato prima di mettersi in cammino:

- Giacca pesante e antivento;
- Adeguata scorta d'acqua e cibo;
- Telefono cellulare con batteria al 100% (valutare bene che dove ci si posiziona ci sia campo), memorizzare su di esso il numero dell'organizzazione in caso di bisogno +39 3393671507 e prima della partenza scaricare l'app del 112: Where Are U
- Berretto caldo e cappellino per sole;
- Guanti caldi;
- Crema e occhiali da sole;
- Abbigliamento da montagna con ricambi, si consiglia di vestirsi “a cipolla”;
- Pila frontale con batterie di scorta;
- Mappa del territorio, con indicati tutti i sentieri;
- Scarponi da montagna, di buona qualità e in ottimo stato.

Il Comitato Gara declina ogni responsabilità per eventuali incidenti per condotta di terzi che si trovino sul percorso gara a qualsiasi titolo o per chiunque corra fuori gara, accompagnatori o spettatori.

RECLAMI

Qualunque reclamo deve essere fatto entro 10 minuti dal esposizione della classifica ufficiale e previo pagamento di € 50. La cauzione verrà restituita solo in caso il reclamo sia accettato.

CASI PARTICOLARI

Se le circostanze lo esigessero, l'Organizzazione si riserva il diritto di modificare, in qualunque momento, i percorsi, gli orari di partenza, i cancelli orari, la posizione dei checkpoint e dei ristori, e tutti gli aspetti finalizzati ad un corretto svolgimento delle gare. In caso di forza maggiore, di condizioni climatiche troppo sfavorevoli o di qualunque altra circostanza che possa mettere in pericolo la sicurezza dei concorrenti, l'Organizzazione si riserva il diritto di:

- Posticipare l'orario di partenza (max. qualche ora)

- Modificare i cancelli orari
- Annullare una gara
- Cancellare una gara
- Interrompere una gara anche se in pieno svolgimento
- Modificare anche totalmente il percorso.

In caso di annullamento di una gara, qualunque sia la motivazione, deciso prima di 15 gg. dalla data di inizio della stessa, verrà effettuato un rimborso parziale della quota d'iscrizione. L'ammontare del rimborso è commisurato alle spese, non recuperabili, che l'Organizzazione ha sostenuto fino al momento dell'annullamento. In caso di annullamento deciso a meno di 15 gg. dalla data di inizio della gara, o in caso di interruzione, qualunque sia la ragione, non verrà effettuato alcun rimborso.

ASSICURAZIONE

- L'Organizzazione sottoscrive una polizza assicurativa RC che copre l'intero periodo di svolgimento delle gare. Questa assicurazione copre le responsabilità dell'Organizzazione stessa, dei suoi addetti e di tutti i partecipanti alle gare. Non è un'apolizza Infortuni dei concorrenti per eventuali infortuni o incidenti che si possano verificare prima durante e dopo la gara.
- Tutti i partecipanti devono insindacabilmente, essere in possesso di assicurazione individuale che includano questa tipologia di gare, con i minimi di legge come previsto da regolamento CONI. Vedi paragrafo **“MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE E DI ISCRIZIONE”**
- Il partecipante deve obbligatoriamente essere in possesso di un'assicurazione individuale valida che copra le spese di ricerca e soccorso (NAZIONI).

NB: l'evacuazione in elicottero é gratuita per i cittadini Italiani, comunitari e per le nazioni convenzionate con la Repubblica Italiana. La scelta di un'evacuazione dipende solo ed esclusivamente dall'Organizzazione.

- La scelta del mezzo di evacuazione e il luogo di ricovero sono di competenza dell'Organizzazione e del personale medico del 112.
- Le spese per i mezzi di soccorso o di evacuazione eccezionale, o attivazione impropria della macchina dei soccorsi, sono a carico della persona soccorsa che dovrà anche provvedere da sola al ritorno dal luogo dove verrà evacuata.
- Il concorrente ha la responsabilità di costituire e presentare un dossier alla propria assicurazione personale nei tempi stabiliti.

VARIAZIONI:

il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che ritiene opportuni per una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche agli orari, ai servizi e ai luoghi, nonché eventuale annullamento della gara e modalità dei rimborsi, saranno comunicate sul sito internet della manifestazione