

## Regolamento K42 Italia 2019

### Art. 1 - Organizzazione.

More Sport A.S.D. in collaborazione con il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico, il CAI Sez. di Rieti e con il patrocinio dei comuni di Rieti, Cantalice, Cittaducale, Leonessa, Micigliano e Poggio Bustone, organizza la 5<sup>a</sup> edizione della K42 Italia che si terrà nei giorni 12, 13 e 14 luglio 2019 presso Pian de' Valli (RI).

### Art. 2 - Informazioni generali e gare.

K42 Italia rientra nel circuito internazionale di maratone e mezze maratone off-road denominato K42 Series ([www.k42series.com](http://www.k42series.com)), gare di trail running su sentieri immersi nella natura in contesti paesaggistici tra i più diversi, dove a dominare è sempre la natura.

Sono previste 3 manifestazioni competitive:

**K42 Italia**: Trail competitivo di 44,6 km 3280 mD+

**K21 Terminillo Leonessa**: Trail competitivo di 22,9 km 1170 mD+

**KSprint**: Trail competitivo di 4,8 km 520 mD+

È possibile iscriversi contemporaneamente a K42 Italia e KSprint ad un prezzo agevolato, e partecipare così al **KChallenge**, la cui classifica sarà calcolata in base alla somma dei tempi sulle due gare.

La gara K42 Italia è valida come prova del circuito internazionale K42.

Sono previste anche diverse passeggiate escursionistiche non competitive sui sentieri del Monte Terminillo e aperte a tutti; il KKids, serie di mini-trail divise per fasce d'età: tracciato di 1,4 km 80 mD+ per età comprese tra 11 e 14 anni, e distanze inferiori per i più piccoli.

Tutti i tracciati della manifestazione percorrono sentieri, strade forestali ed asfaltate nel territorio dei Monti Reatini.

### Art. 3 - Percorso.

Il tracciato della K42 Italia percorre sentieri di montagna, che richiedono attenzione e fermezza di passo, specie nei tratti di discesa "tecnica" o quelli brevi a filo di cresta. In generale, i percorsi sono caratterizzati da sentieri e viottoli di montagna, terreni irregolari, ostacoli naturali e tratti con acqua e saranno soggetti alle problematiche proprie di una corsa in ambiente naturale della montagna appenninica.

Non sono presenti passaggi che presentano difficoltà alpinistiche.

Nei punti di attraversamento più pericolosi sarà presente personale dell'organizzazione. Il transito su strade aperte al traffico deve essere effettuato nel rispetto del codice della strada e con la dovuta attenzione da parte degli atleti.

L'intero percorso è segnato con bandierine, nastro bicolore e indicazioni sulla strada in vernice biodegradabile.

Il tracciato, per esigenze di sicurezza o logistiche, potrà essere soggetto a modifiche rispetto a quanto indicato sul road-book. Le variazioni saranno comunque opportunamente segnalate in loco e/o durante il briefing pre-gara.

Per visualizzare il dettaglio dei tracciati e le relative altimetrie si rimanda al sito ufficiale della manifestazione [www.k42italia.org](http://www.k42italia.org)

#### **Art. 4 – Programma gare, orari e cancelli.**

Venerdì 12 luglio ore 14:00 – 22:00: apertura del KVillage in piazza Pian de' Valli a Terminillo per ritiro pettorali. Nel corso della serata sono previste diverse attività di intrattenimento per tutti gli atleti e i loro accompagnatori.

Sabato 13 luglio

ore 10:00 – apertura KVillage

ore 15:30 – briefing pre-gara KSprint

ore 16:00 – partenza KSprint e a seguire premiazioni KSprint

ore 19:00 – briefing pre-gara K42 Italia e K21 Terminillo Leonessa

ore 22:00 – chiusura KVillage

Domenica 14 luglio

ore 06:30 – apertura KVillage, ritrovo atleti K42 Italia e K21 Terminillo e controllo materiali

**ore 08:00 – briefing pre-gara K42 Italia e K21 Terminillo Leonessa**

**ore 08:30 – partenza K42 Italia e K21 Terminillo Leonessa**, a seguire partenza della passeggiata

ore 10:20 – inizio arrivi K21 Terminillo Leonessa (Leonessa)

ore 11:00 – partenza KKids e a seguire premiazioni dei bambini

ore 12:15 – inizio arrivi K42 Italia

ore 14:30 – ultimi arrivi e fine gara K21 Terminillo Leonessa (Leonessa)

ore 15:00 – premiazioni K42 Italia e K21 Terminillo Leonessa

ore 18:30 – ultimi arrivi e chiusura KVillage

Il ritiro dei pettorali è presso il KVillage che sarà allestito in piazza Pian de' Valli a partire dalle ore 14:00 fino alle ore 20:00 di venerdì 12 luglio e dalle ore 10:00 fino alle ore 20:00 di sabato 13 luglio. Eccezionalmente è possibile effettuare il controllo materiale obbligatorio e conseguente ritiro del pettorale e del pacco gara la mattina della gara fino alle ore 07:30.

La partecipazione al briefing pre-gara, durante il quale verranno date indicazioni sul percorso e saranno fornite le necessarie indicazioni di sicurezza, è obbligatoria.

Il tempo massimo di percorrenza della K42 Italia è fissato in 10 ore; la competizione avrà termine alle ore 18:30 di domenica 14 luglio.

Lungo il tracciato sono allestiti posti di controllo e ristoro come indicato nel road-book.

Sono programmati **due cancelli orari**: al punto di controllo di **Leonessa (km 22,9) alle ore 14:00**, e al punto di controllo di **Fontenova (km 36,8) alle ore 17:00**. Saranno esclusi dalla gara tutti gli atleti che transiteranno oltre l'orario limite.

#### **Art. 5 - Requisiti di partecipazione.**

Per la partecipazione alla gara è necessario:

- Aver compiuto i 18 anni d'età ed essere in possesso di un certificato medico di idoneità sportiva agonistica in corso di validità (appartenenza a società affiliata FIDAL o Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI);
- Essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla. Per l'iscrizione alla K42 Italia non sono necessarie gare qualificanti, ma è comunque raccomandabile aver partecipato ad altri trail lunghi;
- Avere sicurezza di passo sui sentieri di montagna e abbigliamento adeguato;
- Non fare uso di sostanze dopanti, né essere stati squalificati per uso di sostanze dopanti;
- Aver compreso ed accettare quanto riportato nel presente regolamento.

Gli atleti che intendono iscriversi alla K42 Italia o al KChallenge e che non sono tesserati alla FIDAL o ad alcuna Associazione sportiva riconosciuta, potranno tesserarsi direttamente presso il KVillage presentando il certificato medico sportivo per la pratica agonistica dell'atletica leggera in copia conforme all'originale e in corso di validità.

Per motivi assicurativi non è consentita la partecipazione agli atleti non tesserati.

#### **Art. 6 – Certificazione medica.**

Per gli atleti italiani, è obbligatorio consegnare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità per attività di "atletica leggera". Non sarà consentita la partecipazione alla K42 o al KSprite presentando soltanto la tessera FIDAL (o di altro ente di promozione sportiva), non accompagnata da certificato medico. In alternativa è d'obbligo inviare la dichiarazione su carta intestata della società o ente di appartenenza, firmata del presidente che certifichi la regolarità dell'iscrizione per l'anno in corso e per le norme di tutela sanitaria (certificato medico sportivo in corso di vigenza).

Gli atleti stranieri dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il certificato il cui modello è scaricabile dal sito [www.k42italia.org](http://www.k42italia.org).

## **Art. 7 - Iscrizioni.**

La quota di iscrizione è fissata in:

- **K42 Italia: € 35,00** (trentacinque) per le iscrizioni effettuate entro le ore 24 del giorno 7 aprile 2019. Dopo tale data la quota sarà di € 45,00
- **K21 Terminillo Leonessa: € 20,00** (venti) per le iscrizioni effettuate entro le ore 24 del giorno 7 aprile 2019. Dopo tale data la quota sarà di € 25,00
- **KSprint: € 10,00** (dieci) per le iscrizioni effettuate entro le ore 24 del giorno 7 aprile 2019. Dopo tale data la quota sarà di € 15,00
- **KChallenge: € 40** (quaranta) per le iscrizioni effettuate entro le ore 24 del giorno 7 aprile 2019. Dopo tale data la quota sarà di € 50,00
- **Passeggiata escursionistica: € 10,00** (dieci)
- **KKids: € 5,00** (cinque)

Le squadre ricevono un pettorale omaggio ogni 10 atleti iscritti a gare della stessa distanza.

**Le iscrizioni alle prove competitive della K42 Italia (K42, K21, KSprint) si chiuderanno il giorno 10 luglio 2019. Non è possibile iscriversi alle prove competitive la mattina della gara.** Per le passeggiate e la KKids sarà possibile iscriversi anche presso il KVillage fino ad un'ora prima della partenza.

Le iscrizioni devono essere effettuate online accedendo al sito web [www.k42italia.org](http://www.k42italia.org) e seguendo le apposite indicazioni.

È possibile effettuare la cessione del pettorale ad altro atleta idoneo previo il pagamento di 10,00 euro per diritti di segreteria.

Non sono previste modalità di rimborso, ma sarà possibile spostare la quota già versata alla edizione del 2020, dandone comunicazione tramite e-mail agli organizzatori entro la data di scadenza delle iscrizioni e previo il pagamento di 10,00 euro per diritti di segreteria.

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. 8 - Pettorale di gara.**

Il pettorale viene consegnato personalmente ad ogni atleta, previa esibizione di tessera di riconoscimento e a seguito del controllo materiali, nelle giornate di venerdì 12 e sabato 13 luglio 2019 presso il KVillage. Il pettorale è personale e non trasferibile, per nessun motivo può essere modificato o piegato e deve essere indossato in modo visibile per tutta la durata della gara.

## **Art. 9 - Regime di semi-autosufficienza e assistenza in gara.**

La gara si svolge in regime di semi-autosufficienza.

Ogni atleta dovrà portare con sé, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere autosufficiente. Il ristoro va consumato nell'area delimitata dello stesso.

Al fine di limitare la produzione di rifiuti, ai ristori non sono presenti bicchieri di plastica o comunque saranno ridotti al minimo, è quindi consigliabile che ogni concorrente abbia con sé un recipiente per bere.

La gara si svolge anche su strade aperte al traffico. Sebbene sia prevista la presenza di addetti negli incroci pericolosi e nei bivi principali, non tutto il percorso sarà presidiato. Pertanto l'autosufficienza implica anche la "navigazione" autonoma e il rispetto del codice della strada.

L'assistenza agli atleti da parte dei familiari o dei team è possibile soltanto nei punti di ristoro, nelle zone adibite allo scopo e su indicazione del responsabile del ristoro. È vietato l'accompagnamento in gara.

#### **Art. 10 - Equipaggiamento, materiale obbligatorio e facoltativo.**

È importante sapere che in caso di necessità di soccorso, la morfologia del territorio o le condizioni meteo del momento potrebbero far aspettare i soccorsi per un tempo lungo. **In questo scenario la sicurezza dipende dal materiale che si ha nello zaino.**

Alla partenza della gara e alla partenza da ogni punto di ristoro è obbligatorio avere con sé il seguente materiale:

- pettorale di gara con numero ben visibile
- almeno mezzo litro di liquidi
- abbigliamento idoneo alla montagna (scarpe da trail, abbigliamento tecnico)
- telefono cellulare con registrati i numeri dell'organizzazione
- coperta termica
- fischietto di emergenza
- giacca antivento/antipioggia

Alla partenza e lungo il percorso saranno eseguiti dei controlli a campione sul materiale obbligatorio.

In caso di condizioni meteo particolari l'Organizzazione può variare il materiale obbligatorio, in tal caso verrà data adeguata comunicazione ai concorrenti.

**È prevista la squalifica in caso di rifiuto di sottoporsi al controllo.**

**È prevista la squalifica in caso di mancanza del materiale obbligatorio di sicurezza.**

È fortemente consigliato partire portando con sé anche il seguente materiale:

- riserva alimentare
- ecotazza/bicchiere
- guanti leggeri

È consentito l'uso dei bastoncini alla condizione che si devono tenere dal momento della partenza fino all'arrivo. È vietato farseli portare o abbandonarli lungo il percorso.

È vietato l'uso di mezzi di trasporto.

È obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza effettuare tagli.

#### **Art. 11 - Sicurezza e controllo.**

Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione, il Soccorso Alpino e volontari della Protezione Civile, tutti in costante contatto con la base.

Per tutta la durata della manifestazione in zona arrivo e al ristoro di Leonessa sono presenti ambulanze con medico a bordo e personale paramedico, pronto ad intervenire. Altri mezzi di soccorso sono dislocati in apposite zone prossime al percorso.

Lungo il tracciato sono istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitorano il passaggio degli atleti. Tenere il pettorale sempre ben visibile posto o sulla gamba o sul petto.

In caso di infortunio, il corridore ferito o in difficoltà può chiedere il soccorso dell'organizzazione:

- presentandosi ad un punto di controllo ufficiale
- chiamando un numero dell'organizzazione
- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi

**È doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi.** Nel caso in cui un concorrente abbia perso del tempo per soccorrere un altro concorrente ferito o in difficoltà, può richiedere alla Giuria di Gara la riduzione del tempo impiegato sulla classifica ufficiale.

A salvaguardia della propria incolumità, verrà vietato il proseguimento della competizione a tutti gli atleti ritenuti in condizioni psico-fisiche non idonee al proseguimento.

L'organizzazione si riserva il diritto di effettuare controlli in qualsiasi punto senza preavviso.

#### **Art. 12 - Abbandono.**

Salvo in caso di ferite serie, un concorrente deve ritirarsi esclusivamente presso uno dei punti presidiati indicati nel road-book. In qualsiasi caso il concorrente dovrà immediatamente riconsegnare il pettorale all'organizzazione. Se necessario, un mezzo dell'organizzazione provvederà a riportare il concorrente alla zona arrivo a Pian de' Valli. A seconda delle condizioni della corsa e del punto del percorso in cui avviene il ritiro, i tempi di trasporto potranno essere anche molto lunghi. Il corridore ritirato non è più sotto il controllo dell'organizzazione.

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

Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

### **Art. 13 - Premi e servizi.**

Ogni concorrente regolarmente iscritto alla K42 Italia ha diritto al pacco gara.

Inoltre l'iscrizione alla gara dà diritto a:

- Pettorale di gara
- Cronometraggio
- Ristori durante la corsa
- KBreakfast e Pasta-party finale

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno premiati i primi tre arrivati assoluti per le categorie Maschile e Femminile, il/la più giovane, il/la meno giovane e la squadra con il maggior numero di finisher.

### **Art. 14 - Penalità – squalifica.**

I commissari di corsa presenti sul percorso ed i “capi posto” dei punti di controllo e ristoro sono obbligati a far rispettare il regolamento e, in caso di mancata osservanza, ad applicare una penalità o la squalifica. In ogni caso le decisioni saranno prese in accordo con la giuria di gara.

La giuria è composta:

- dal direttore della corsa
- dal coordinatore responsabile della sicurezza
- dal responsabile dell'equipe medica
- dai responsabili dei posti di controllo della zona in causa
- da tutte le persone competenti designate dal presidente del Comitato Organizzatore.

La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

### **Art. 15 - Reclami.**

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al coordinamento corsa con una cauzione di € 50,00 (euro cinquanta/00), non restituibili se il reclamo non verrà accettato, entro il tempo massimo di un'ora dal termine della gara.

#### **Art. 16 - Assicurazione.**

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione. Si consiglia a ogni partecipante di avere una propria assicurazione personale che copra la partecipazione a eventi con copertura incidente, viaggio e costi d'evacuazione.

**NB:** l'evacuazione con elicottero in Italia è a pagamento.

#### **Art. 17 - Ambiente.**

I concorrenti devono tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori e molestare la fauna.

**È prevista la squalifica in caso di abbandono volontario di rifiuti lungo il percorso.**

K42 Italia aderisce alla campagna "Io non getto i miei rifiuti" promossa da Spiritotrail.



#### **Art. 18 - Modifiche del percorso e delle barriere orarie – annullamento della corsa.**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o la posizione dei punti di soccorso e di ristoro senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli, che mettano a repentaglio la sicurezza dei partecipanti, la partenza può essere posticipata o annullata; l'organizzazione, in caso di maltempo, si riserva altresì il diritto di sospendere la gara in corso o di modificarne le barriere orarie. In ogni caso la quota d'iscrizione non sarà restituita. Ogni decisione in merito sarà presa dalla giuria di gara.

#### **Art. 19 - Diritti all'immagine.**

Le immagini ottenute durante la gara potranno essere utilizzate dall'Organizzazione e dalle aziende sponsor per fini di diffusione e pubblicità dell'evento e/o di prodotti associati allo stesso.

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'Organizzazione ed i suoi partners abilitati per l'utilizzo fatto della sua immagine.

#### **Art. 20 - Sponsor.**

Gli atleti sponsorizzati possono esporre i loghi degli sponsor solamente sull'abbigliamento ed il materiale personale usato durante la corsa. È proibito esporre ogni altro accessorio pubblicitario (bandiere, striscioni...) in qualsiasi punto del percorso.



## **Art. 21 - Accettazione del regolamento e dell'etica della corsa.**

La partecipazione al K42 Italia o al KChallenge comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica adottati dall'organizzazione.

In particolare il concorrente dichiara di:

- essere in condizioni fisiche idonee alla gara ed aver eseguito i controlli medici necessari;
- conoscere le caratteristiche del percorso e la sua geografia;
- essere consapevole dei rischi che implica l'attività;
- conoscere le difficoltà di eseguire operazioni di soccorso in alcuni tratti del percorso;
- sapere che vi sono luoghi ai quali è impossibile accedere con automezzi, in cui l'assistenza immediata è fortemente limitata;
- conoscere le caratteristiche del terreno ed i rischi possibili come distorsioni, strappi e fratture, e che per ragioni di sicurezza l'Organizzazione darà priorità al soccorso ed evacuazione delle emergenze ed urgenze mediche.

**Con l'atto di iscrizione i concorrenti sollevano gli Organizzatori, i Patrocinanti, i Proprietari delle terre attraversate dalla gara e gli Sponsor da qualsiasi responsabilità civile o penale per incidenti personali o verso terzi e/o danni a persone o cose che possono verificarsi prima, durante e dopo la gara in relazione alla stessa.**