



**Associazione Sportiva Dilettantistica
Val Veddasca e Molinera running**

REGOLAMENTO

5 MAGGIO 2019

LMIT - KM 55 D+ 4.170 m

LMIminiT - KM 20 D+ 1.430 m

OGNI CONCORRENTE CON L'ISCRIZIONE DICHIARA DI CONOSCERE E ACCETTARE IL PRESENTE REGOLAMENTO SENZA RISERVE.

1 - INFORMAZIONI GENERALI

Il LAGO MAGGIORE INTERNATIONAL TRAIL e il LAGO MAGGIORE INTERNATIONAL mini TRAIL sono organizzati dall' A.S.D. Val Veddasca e MolineraRunning.

La manifestazione può fregiarsi del patrocinio della Comunità Montana Valli del Verbano e dei Comuni di Maccagno con Pino e Veddasca / Tronzano Lago Maggiore / Curiglia con Monteviasco / Dumenza (facenti parte della Provincia di Varese).

Le gare competitive sono due:

***LAGO MAGGIORE INTERNATIONAL TRAIL (LMIT) 55 Km con 4.170 m D+;**

- Valore ITRA 3, per l'UTMB 2020 ("The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc®"), per la CCC ("Courmayeur-Champex-Chamonix CCC®") e per la TDS ("Sur les Traces des Ducs de Savoie");

***LAGO MAGGIORE INTERNATIONAL mini TRAIL (LMIminiT) 20 Km con 1.430 m D+;**

- Valore ITRA 1, per la CCC ("Courmayeur-Champex-Chamonix CCC®"), per la TDS ("Sur les Traces des Ducs de Savoie") e per OCC 2020.

2 - PREMI

Non sono previsti premi in denaro. I premi sono cumulabili.

Sono assegnati premi in natura/accessori tecnici/abbigliamento tecnico/coppe.

Al termine della gara vengono comunque redatte le classifiche generali con i tempi di arrivo e pubblicate sul sito WWW.LMIT.INFO. Le uniche categorie sono “uomini” e “donne”.

Verranno premiati:

- I primi 10 uomini e le prime 10 donne assoluti dei due Trail (*a prescindere da qualunque tipo di tesseramento*);
- Il primo uomo e la prima donna assoluti di ogni categoria di entrambe le gare.

3 - LE CATEGORIE

Per quanto riguarda l'ingresso e la permanenza nella categoria, i Trail di ambo i sessi devono fare riferimento al giorno del compleanno (non al 1° gennaio).

Esse sono così definite:

Futuro età 17 anni (da 17 anni compiuti a 18 anni da compiere) – categoria valida solo per Lago Maggiore International mini Trail;

Juniors età 18-19 anni (da 18 anni compiuti a 20 anni da compiere);

Master-M **M20** (20-24 anni), **M25** (25-29 anni), **M30** (30-34 anni), **M35** (35-39 anni), **M40** (40-44 anni), **M45** (45-49 anni), **M50** (50-54 anni), **M55** (55-59 anni), **M60** (60-64 anni), **M65** (65-69 anni), **M70** (70-74 anni), **M75** (75-79 anni), **M80** (80-84 anni) ecc.

Master-F **F20** (20-24 anni), **F25** (25-29 anni), **F30** (30-34 anni), **F35** (35-39 anni), **F40** (40-44 anni), **F45** (45-49 anni), **F50** (50-54 anni), **F55** (55-59 anni), **F60** (60-64 anni), **F65** (65-69 anni), **F70** (70-74 anni) ecc.

4 - PERCORSO

I percorsi, che riportiamo di seguito, sono così classificati:

“LMIT”: **bollino BLU** definizione C.A.I.: “E - Itinerario escursionistico. Itinerario che si svolge quasi sempre su sentieri oppure su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie) con segnalazioni. Si sviluppa, a volte, su terreni aperti ma non difficoltosi. Può svolgersi su pendii ripidi.”

“LMIminiT”: **bollino BLU** definizione C.A.I.: “E - Itinerario escursionistico. Itinerario che si svolge quasi sempre su sentieri oppure su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie) con segnalazioni. Si sviluppa, a volte, su terreni aperti ma non difficoltosi. Può svolgersi su pendii ripidi.”

Nelle due gare non ci sono tratti con difficoltà alpinistiche.

Il percorso del **“LMIT”** segue il seguente itinerario attraversando il territorio dei Comuni di Maccagno con Pino e Veddasca (VA), Tronzano Lago Maggiore (VA), Curiglia con Monteviasco (VA), Dumenza (VA), ed un breve tratto montano del Cantone Ticino (Svizzera), più precisamente:

- **PARTENZA: Maccagno con Pino e Veddasca (Parco delle Feste) - 206 m**
- Garabiolo (Maccagno con Pino e Veddasca) - 566 m
- Alpe Inent - 704 m
- Centrale Enel di smistamento (località Musignano)
- Pozzo Piezometrico Enel/Ristoro Lago Delio - 932 m
- Bassano – Santuario dell'Assunta (525m)
- Tronzano Lago Maggiore – 342 m
- Bassano (Tronzano Lago Maggiore) - 532 m
- Monti di Bassano - 957 m
- Diga Nord Lago Delio - 930 m
- Diga Sud Lago Delio - 930 m
- Monte Cradrigna – 1300 m
- Passo Forcora - 1200 m
- Monte Sirti - 1329 m
- Passo Fontanarossa - 1390 m
- Sasso Corbaro - 1528 m
- Località Montereccchio - 1329 m
- Lozzo (Maccagno con Pino e Veddasca) - 874 m
- Piero (Curiglia con Monteviasco) - 614 m
- Ponte di Piero - 549 m
- Monteviasco (Curiglia con Monteviasco) - 926 m
- Rifugio Capanna Merigetto (CAI Germignaga) - 1498 m
- Passo Agario (Svizzera) - 1556 m
- Monte Magino (Svizzera) - 1589 m
- Poncione di Breno (Svizzera) - 1654 m
- Monte Lema (Svizzera-Italia) - 1620 m
- Alpe Pian di Runo (Dumenza)- 1337 m
- Rifugio Campiglio – 1184 m

- Prato Bernardo – 1096 m
- Rifugio Dumenza Alpe Bois (CAI Luino) – 941 m
- Regordallo (Dumenza) - 552 m
- Incrocio 5 Vie – 551 m
- La Campagnetta – 536 m
- **ARRIVO: Maccagno con Pino e Veddasca (Parco delle Feste) - 206 m**

CARATTERISTICHE TECNICHE: asfalto 2 % - sentieri 98 %.

Il percorso della gara “**LMIminiT**” segue il seguente itinerario attraversando il territorio del comune di Maccagno con Pino e Veddasca (VA), più precisamente:

- **PARTENZA: Maccagno con Pino e Veddasca (Parco delle Feste) - 206 m**
- Garabiolo (Maccagno con Pino e Veddasca) - 566 m
- Alpe Inent - 704 m
- Centrale Enel di smistamento (località Musignano)
- Diga Sud Lago Delio - 930 m
- Monte Cradrigna – 1300 m
- Passo Forcora - 1200 m
- Diga Nord Lago Delio - 930 m
- Diga Sud Lago Delio - 930 m
- Musignano - 721 m
- Sarangio - 534 m
- Entiglio - 299 m
- Palestra di Rocca “Cinzanino”
- **ARRIVO: Maccagno con Pino e Veddasca (Parco delle Feste) - 206 m**

CARATTERISTICHE TECNICHE: asfalto 2 % - sentieri 98 %.

In entrambi i Trail i chilometri non sono segnati. A tal proposito si consiglia di studiare bene la descrizione del percorso fornito dall’Organizzazione e scaricabile dal sito web ufficiale, nonché le relative tracce disponibili sul sito web ufficiale WWW.LMIT.INFO .

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato da segni di vernice biodegradabile di colore arancione (2 tondini sovrapposti in verticale o orizzontale o frecce), palettine con tondino di colore arancione o fettucce di colore giallo/nero.

Eventuali segni di colori diversi devono essere trascurati in quanto indicano percorsi estranei al Lago Maggiore International Trail.

Nel caso in cui non si incontrino per una distanza di 300 metri circa i predetti segni si deve ritornare indietro fino a sincerarsi di essere sul percorso corretto. L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dalla gara, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

5 - ISCRIZIONI

Potranno iscriversi al Lago Maggiore International Trail tutti gli atleti che hanno compiuto il 18° anno di età.

Potranno iscriversi al Lago Maggiore International mini Trail tutti gli atleti che hanno compiuto il 17° anno di età.

Le iscrizioni apriranno il 1 novembre 2018 e chiuderanno alle ore 24:00 del giorno 26 aprile 2019 **(oppure al raggiungimento di nr. 550 concorrenti totali)**.

L'iscrizione è personale e definitiva, è valida esclusivamente per la gara scelta, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi.

La chiusura delle iscrizioni sarà comunicata sul sito web WWW.LMIT.INFO e da quel momento non saranno più accettate ulteriori iscrizioni.

Sul sito sarà altresì pubblicato l'elenco iscritti mantenuto in costante aggiornamento.

Per iscriversi al **LMIT** è necessario:

- essere coscienti della lunghezza e delle caratteristiche della gara;
- essere perfettamente allenati per affrontarla;
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per potere gestire al meglio i problemi derivanti da condizioni meteo avverse (vento, nebbia, pioggia, freddo, neve);
- saper gestire i problemi fisici o mentali provocati dal grande affaticamento; dolori muscolari o delle articolazioni, le piccole ferite ecc.;
- essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi.

6 - QUOTE D'ISCRIZIONE

Il costo per l'iscrizione al Lago Maggiore International Trail è:

- € 23 per le prime 100 iscrizioni;
- € 26 per le iscrizioni dal n° 101 al n° 200;
- € 29 per le iscrizioni dal n° 201 al n° 300;
- € 31 per le iscrizioni dal n° 301 al n° 400;

- € 32 per le iscrizioni dal n° 401 al n° 500;
- € 34 per le iscrizioni dal n° 501 al n° 550;
- **€ 40 lista d'attesa (solo se pettorali ancora disponibili).**

Il costo per l'iscrizione al Lago Maggiore International mini Trail è:

- € 23 per le prime 100 iscrizioni;
- € 26 per le iscrizioni dal n° 101 al n° 200;
- € 29 per le iscrizioni dal n° 201 al n° 300;
- € 31 per le iscrizioni dal n° 301 al n° 400;
- € 32 per le iscrizioni dal n° 401 al n° 500;
- € 34 per le iscrizioni dal n° 501 al n° 550;
- **€ 37 lista d'attesa (solo se pettorali ancora disponibili).**

Attenzione Nota Bene : In caso di mancata partecipazione alla gara a causa di imprevisti personali dell'atleta, la quota di iscrizione verrà riconosciuta al 50 % per la partecipazione nell'edizione anno 2020, previa comunicazione scritta da far pervenire all'indirizzo e-mail info@lmit.info

ENTRO e NON OLTRE le ore 24:00 del 26 aprile 2019.

Nella quota di iscrizione sono compresi i seguenti servizi:

- buono pasto post gara da usufruire presso la **“Postazione Centrale - “Parco delle Feste” di Maccagno con P.V.** (primo piatto + secondo piatto + contorno + acqua/aranciata/coca cola/birra);
- un caffè;
- foto omaggio;
- pacco gara contenente omaggi dell' Associazione organizzatrice e prodotti degli Sponsor;
- ristori presenti lungo il percorso;
- servizio cronometraggio Wedosport;

- assistenza sanitaria;
- docce + spogliatoio;
- pernottamento presso la palestra di Maccagno con Pino e Veddasca fino ad esaurimento posti (è obbligatorio prenotare il posto all'atto dell'iscrizione).

7 - MODALITA' DI D'ISCRIZIONE

ON LINE, IL PAGAMENTO DEVE ESSERE EFFETTUATO TRAMITE BONIFICO BANCARIO:

- [Clicca QUI Per Iscriverti Online](#)
- Pagamento tramite bonifico bancario, **con spese bancarie a carico dell'ordinante**, intestato a:
A.S.D. VAL VEDDASCA E MOLINERA RUNNING, Via Europa, 7/B – 21010 Tronzano Lago Maggiore – VARESE;
- C/C IBAN- IT52P0542850401000000005001

SCRIVERE NELLA CAUSALE DI PAGAMENTO “nome e cognome del Partecipante”.

- La ricevuta dell'avvenuto pagamento (bonifico bancario) dovrà essere caricata/inviata durante la procedura dell'iscrizione online.
- L'iscrizione sarà valida pubblicando il nominativo nell'elenco iscritti solo dopo aver accertato la regolarità dell'iscrizione.

ISCRIZIONE DIRETTA CON PAGAMENTO MEDIANTE CARTA DI CREDITO/PAYPAL:

- [Clicca QUI per iscriverti con Carta di Credito/Paypal \(costo aggiuntivo elaborazione Paypal: € 1,50 ad iscrizione\)](#)

Se non riesci a scaricare il modulo contattaci con una e-mail: info@lmit.info

ISCRIZIONE DIRETTA CON PAGAMENTO IN CONTANTI presso:

- **SUPERMERCATO UNES**

Via Mazzini n°4 – MACCAGNO (VARESE)

L'iscrizione sarà valida pubblicando il nominativo nell'elenco iscritti solo dopo aver accertato la regolarità dell'iscrizione.

8 - CAMBIO DI GARA

Nel caso in cui un atleta regolarmente iscritto, per ragioni eccezionali, abbia necessità di cambiare gara, la procedura da seguire è la seguente:

- l'Atleta deve presentare all'Organizzazione, via email, richiesta di cambio gara solo dopo aver provveduto a regolarizzare l'eventuale differenza di pagamento a favore dell'Organizzazione.

9 - CERTIFICAZIONE MEDICA

Per procedere al ritiro pettorale è obbligatorio consegnare una fotocopia del certificato medico sportivo per l'attività agonistica con scadenza non antecedente alla data della gara, **nonché un documento di riconoscimento in corso di validità.**

Il certificato deve essere consegnato esclusivamente all'atto del ritiro pettorale e non deve essere spedito all'organizzazione via e-mail, fax o posta.

Non è necessario e tanto meno sufficiente presentare la tessera FIDAL o di altra Federazione o Ente di Promozione Sportiva.

Non è consentita la partecipazione al "LMIT" e "LMIminiT" a chi non fornirà fotocopia del certificato medico sportivo per l'attività agonistica.

Per gli Atleti stranieri è valido il corrispondente certificato emesso nel paese di origine.

10 - RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso il "Parco delle Feste" (adiacente al campo sportivo) di Maccagno con Pino e Veddasca :

Sabato 4 maggio 2019 :

ore 15:00 – 18:00 ritiro pettorali e pacco gara **LMIT** e **LMIminiT**;

ore 15:00 – 18:00 eventuali ultime iscrizioni dirette LMIT e LMIminiT (solo se pettorali ancora disponibili).

Domenica 5 maggio 2019:

ore 5:30 – 6:30 ritiro pettorali **LMIT**;

ore 8:30 – 9:30 ritiro pettorali **LMIminiT**.

11 – PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi per la punzonatura dei pettorali presso lo stand dei cronometristi Wedosport, allestito in prossimità della linea di partenza entro le ore:

- 6:40 per **LMIT** (partenza ore 7:00);
- 9:40 per **LMIminiT** (partenza ore 10:00).

12 - ASSISTENZA GARA E SICUREZZA

L'assistenza e la sicurezza è approntata e gestita dagli organizzatori, in collaborazione con:

- Associazione Nazionale Carabinieri – Sezione di Luino;
- CAI/Sezione di Luino;
- CAI/Sezione di Gallarate;
- Circolo ACLI di Garabio (Maccagno con Pino e Veddasca);
- Corpo Nazionale Alpino e Speleologico/Stazione di Varese;
- Nucleo Protezione Civile e Ambiente Carabinieri in Congedo – Provincia di Varese;
- Protezione Civile di Maccagno con Pino e Veddasca;
- Protezione Civile di Tronzano Lago Maggiore;
- Protezione Civile Intercomunale Val Dumentina;
- A.S.D. Polisportiva Valdumentina;
- Pro Loco di Maccagno con Pino e Veddasca.

In zona arrivo sarà presente un'ambulanza.

Si richiede agli atleti capacità di orientamento e autogestione in montagna, anche in caso di cattive condizioni climatiche.

Ogni atleta ferito o in difficoltà, può chiamare i soccorsi:

- presentandosi ad un punto di controllo ufficiale o presso gli Assistenti di percorso;
- chiamando il numero dell'organizzazione (**+39 327 9303569**);

- chiedendo ad un altro atleta di avvisare i soccorsi.

E' 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.

13 - OBBLIGHI E CONSIGLI (MATERIALE OBBLIGATORIO)

E' importante sapere che in caso di necessità di soccorso, la morfologia del territorio o le condizioni meteo del momento potrebbero far aspettare i soccorsi più a lungo del previsto. La sicurezza dipenderà allora dal materiale che si avrà nello zaino o marsupio.

E' obbligatorio per tutti gli atleti (**LMIT** e **LMIminiT**) partire portando con sé il seguente materiale:

“LMIT”

- telefono cellulare con registrati i numeri dell'organizzazione (**+39 327 9303569**) – obbligatorio;
- un documento d'identità – obbligatorio;
- almeno 1 litro di liquidi – obbligatorio;
- pettorale di gara con numero ben visibile – obbligatorio;
- giacca antivento adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna (*con riserva di obbligatorietà da parte dell'Organizzazione*);
- coperta termica – obbligatorio;
- torcia frontale (*con riserva di obbligatorietà da parte dell'Organizzazione*);
- riserva alimentare – obbligatorio;
- fischietto di emergenza – obbligatorio;
- cartina del percorso o la traccia della gara disponibile sul sito ufficiale WWW.LMIT.INFO (scaricabile gratuitamente) – obbligatorio;
- scarpe da trailrunning (indicate come A5, rappresentano la calzatura ideale per questo genere di percorso) – fortemente consigliato;
- cappello o bandana – fortemente consigliato;
- pantaloni o collant da corsa che coprono il ginocchio, possono limitare i danni di abrasione per una caduta accidentale – fortemente consigliato;
- bastoncini telescopici – fortemente consigliato;
- 20 euro (oppure 20.- CHF svizzeri) per imprevisti – fortemente consigliato;
- bicchiere o tazza personale poiché nei ristoranti non sono previsti bicchieri di alcun genere – fortemente consigliato.

“LMIminiT”

- telefono cellulare con registrati i numeri dell'organizzazione (+39 327 9303569)– obbligatorio;
- almeno 1 litro di liquidi – obbligatorio;
- pettorale di gara con numero ben visibile – obbligatorio;
- giacca antivento adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna (*con riserva di obbligatorietà da parte dell'Organizzazione*);
- coperta termica – obbligatorio;
- riserva alimentare – obbligatorio;
- fischietto di emergenza – obbligatorio;
- cartina del percorso o la traccia della gara disponibile sul sito ufficiale WWW.LMIT.INFO (scaricabile gratuitamente) – obbligatorio;
- bastoncini telescopici – fortemente consigliato;
- pantaloni o collant da corsa che coprono il ginocchio, possono limitare i danni di abrasione per una caduta accidentale – fortemente consigliato;
- scarpe da trailrunning (indicate come A5, rappresentano la calzatura ideale per questo genere di percorso) – fortemente consigliato;
- cappello o bandana – fortemente consigliato;
- bicchiere o tazza personale poiché nei ristoranti non sono previsti bicchieri di alcun genere– fortemente consigliato.

ATTENZIONE...Prima della partenza un membro dello Staff effettuerà a campione controlli del materiale obbligatorio. Qualora il concorrente non risulti in possesso del materiale obbligatorio sarà squalificato e non potrà prendere il via.

14 - PENALITA' E SQUALIFICHE

Gli addetti dell'Organizzazione presenti sul percorso sono autorizzati a verificare il rispetto del regolamento da parte dei corridori e comunicare alla giuria di corsa le infrazioni riscontrate. La giuria di corsa applica le penalità in base alla seguente tabella. Le penalità di tempo sono applicate immediatamente al termine della gara o nei giorni successivi con maggiorazione del tempo riportato sulla classifica ufficiale.

INFRAZIONE AL REGOLAMENTO	PENALITA'/ SQUALIFICA
Abbandono volontario di rifiuti	Squalifica
Partenza da un punto di controllo oltre l'ora limite	Squalifica
Taglio di un tratto di percorso superiore a 2 km	Squalifica
Mancato passaggio ad un posto di controllo	Squalifica
Rifiuto a farsi controllare	Squalifica
Assenza di materiale obbligatorio	Squalifica
Imbrogli: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione o scambio di pettorale	squalifica e interdizione a vita

Insulti e minacce a volontari o addetti dell'Organizzazione	squalifica e interdizione a vita
Omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà	Squalifica
Assistenza di accompagnatori (autorizzata solo presso i ristoranti)	penalità : 1 ora
Taglio di un tratto di percorso inferiore a 2 km	penalità : 1 ora
Pettorale di gara con numero non visibile	penalità : 15 minuti

15 - PARTENZA E ARRIVO

La partenza e l'arrivo del **LMIT** e **LMIminiT** avverrà a Maccagno con Pino e Veddasca (VARESE) presso il "Parco delle Feste" (adiacente al campo sportivo).

16 - TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di ore 13:00 per **LMIT** e ore 4:30 per **LMIminiT**.

E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Per **LMIT** saranno istituiti i seguenti "cancelli orari":

- alle ore 11:55 Passo Forcora (km 21,3 tempo max 4h55');
- alle ore 14:05 Ponte di Piero (km 30,5 tempo max 7h5');
- alle ore 18:00 Rifugio Campiglio (km 43,5 tempo max 11h);

Per **LMIT** potrebbero essere istituiti a sorpresa lungo il percorso (a discrezione dell'Organizzazione) operazioni di controllo pettorali.

Per **LMIminiT** sarà istituito il seguente "cancello orario":

- alle ore 12:35 Passo Forcora (km 10,5 tempo max 2h35');

Per **LMIminiT** potrebbero essere istituiti a sorpresa lungo il percorso (a discrezione dell'Organizzazione) operazioni di controllo pettorali.

Gli atleti che passeranno ai cancelli oltre il tempo massimo potranno continuare consegnando il pettorale ma senza assistenza.

Le zone ove sono ubicati i cancelli orari sono raggiungibili in auto o dai mezzi della Protezione Civile, e quindi sono punti dove l'atleta, non in condizione di proseguire, può ritirarsi.

In caso di ritiro nel corso della gara, è fatto obbligo di avvisare prima possibile il personale di gara presente lungo il percorso e consegnare il pettorale, poi si potrà continuare esclusivamente sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa.

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

L'evacuazione dei corridori che abbandonano la corsa, o che non riescono a superare in tempo utile un "cancello orario", è subordinata alla disponibilità di mezzi di trasporto, alle priorità della gara, alla situazione meteorologica, ecc. Non esiste quindi il diritto ad essere evacuati immediatamente a meno che non si tratti di un'evacuazione medica d'urgenza.

17 - SEMI AUTO-SUFFICIENZA

La semi-autonomia è definita come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, in termini di sicurezza, equipaggiamento ed alimentazione/idratazione.

Sebbene lungo il percorso vi siano diversi punti acqua naturale e ristori liquidi/solidi, (vedi art. 20), il principio delle competizioni (LMIT e LMIminiT) in semi-sufficienza è la regola.

18 - RISTORI

La gara si svolge con assistenza idrico-alimentare.
I ristori saranno i seguenti:

Percorso Lungo (LMIT):

- Bassano / liquido + solido;**
- Passo Forcora / liquido + solido;**
- Monterecchio / punto acqua naturale;
- Lozzo / punto acqua naturale;
- Ponte di Piero / liquido + solido);**
- Monteviasco / punto acqua naturale;
- Capanna Merigetto / punto acqua naturale;
- Monte Lema / liquido + solido;**
- Regordallo / punto acqua naturale.

Percorso Corto (LMIminiT):

- Passo Forcora / liquido + solido.**

Gli atleti dovranno buttare negli appositi contenitori messi a disposizione presso i ristori: i rifiuti, i bicchieri, i gels, le barrette, etc..

Chiunque verrà sorpreso a gettare qualcosa al di fuori degli appositi contenitori verrà squalificato.

19 - AMBIENTE



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.

20 - METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (temporali, neve), l'Organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

21 - PALESTRA E DOCCE

Presso la Palestra comunale di Maccagno con Pino e Veddasca, via Oliari nr.1, non sono fornite brandine o stuoie.

I locali della palestra e delle docce non sono controllati, pertanto l'Organizzazione non è responsabile per eventuali furti o danni di oggetti lasciati incustoditi.

E' obbligatorio lasciare i locali così come sono stati trovati, senza abbandonare rifiuti e ripulendo gli spazi, attrezzature e servizi utilizzati.

22 - ASSICURAZIONE

L'Organizzazione è titolare di polizza assicurativa di responsabilità civile e a tutela dei partecipanti per tutto il periodo della prova.

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di mezzi di soccorso sono a carico della persona soccorsa, come anche quelle per il suo ritorno dal luogo dove è stata ricoverata. Si consiglia di stipulare apposita polizza di assicurazione per la copertura soprattutto delle spese di soccorso e recupero in elicottero.

23 - DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli Organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Per i partecipanti minorenni tale dichiarazione viene rilasciata da un genitore o da chi ne fa le veci al momento del ritiro del pettorale e pacco gara.

24 - DICHIARAZIONE LIBERATORIA

Al momento del ritiro del pettorale e pacco gara l'atleta deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità. Per i partecipanti minorenni tale dichiarazione verrà sottoscritta da un genitore o da chi ne fa le veci.

25 - 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 al "Lago Maggiore International Trail" e al "Lago Maggiore International mini Trail".

26 - TUTELA DELLA PRIVACY

I dati forniti saranno trattati nel rispetto delle norme previste dal D.Lgs. 30.06.2003 nr. 196 ed utilizzati esclusivamente per le finalità inerenti la gara.

27 - CRONOMETRAGGIO

Il servizio Cronometraggio sarà svolto da Wedosport.

28 - RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti entro 30 minuti dall'ora di arrivo dell'ultimo concorrente, con consegna di cauzione di €50.00.

29 - GIURIA

La giuria è composta:

- dal direttore della corsa;
- dal coordinatore responsabile della sicurezza;
- dai responsabili dei posti di controllo (cancelli orari + rilevamenti pettorali) 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 litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

30 - 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: WWW.LMIT.INFO

Con il Patrocinio di:

Provincia di Varese

Comunità Montana Valli del Verbano (Varese)

Comune di Maccagno con Pino e Veddasca (Varese)

Comune di Tronzano Lago Maggiore (Varese)

Comune di Curiglia con Monteviasco (Varese)

Comune di Dumenza (Varese)

ASD Val Veddasca e Molinera Running