



# CARNICA

## ULTRA ♦ TRAIL

### REGOLAMENTO

“177 K – Carnica Ultra Trail”

#### **ART.1 – ORGANIZZAZIONE**

L'associazione “A.P.S. IDEEDICORSA ”( di seguito denominata anche Organizzazione) organizza dal 25 al 28 luglio 2024, la ottava edizione di “177K – Carnica Ultra Trail”, corsa a tappe non competitiva di Trailrunning a scopo benefico da svolgersi in completa autosufficienza con percorso in ambiente montano. L'organizzazione si avvale dell'aiuto di associazioni e volontari locali per l'allestimento dei campi base dove saranno alloggiati gli atleti al termine delle tappe. La corsa non ha carattere competitivo, pur essendo effettuato un rilevamento a solo scopo di verificare la presenza di tutti i partecipanti al termine di ogni singola tappa, ed ha scopo benefico in quanto gran parte **dell'ammontare della quota di iscrizione richiesta verrà devoluto in beneficenza** a favore del progetto “Idee di corsa” che si occupa dell'avviamento all'attività sportiva di ragazzi con disabilità fisica o cognitiva o di ragazzi appartenenti a famiglie in momentanea difficoltà economica attraverso lo strumento delle borse di studio sportive.

#### **ART.2 – LINEE GUIDA**

La partecipazione alla “177 K – Carnica Ultra Trail” porta all'accettazione, in tutte le sue parti e senza riserve, del presente regolamento. Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare questo regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile o penale per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivanti o da sé causati, che possano verificarsi durante la manifestazione denominata “177 K – Carnica Ultra Trail” che si svolgerà in conformità al presente regolamento, alle eventuali modifiche ed agli avvisi che saranno pubblicati nel sito [www.177K.it](http://www.177K.it). Il presente regolamento è consultabile sul sito [www.177K.it](http://www.177K.it)

#### **Principi fondamentali:**

- La corsa è riservata a sole squadre composte da 3 componenti al massimo. Qualora uno dei concorrenti della squadra non sia in grado di continuare questo comporta il ritiro di tutta la squadra nel caso in cui sia rimasto un solo concorrente in grado di proseguire. Ovvero in una squadra composta da due concorrenti l'abbandono di uno comporta automaticamente il ritiro della squadra, in una squadra composta da tre concorrenti l'abbandono di uno non compromette la possibilità agli altri due concorrenti di continuare;
- I componenti delle squadre devono partire ed arrivare insieme in ogni singola tappa, non è ammesso l'arrivo dei componenti della squadra singolarmente in momenti diversi, pena la squalifica della squadra;
- Il pernottamento in campo base è obbligatorio, il mancato rispetto di tale regola comporta la squalifica della squadra;

Il mondo del TRAIL non solo accomuna persone che amano lo sport, ma che innanzitutto rispettano la natura e le persone. Iscrivendosi alla “177 K – Carnica Ultra Trail” si richiede di correre in rispetto al codice etico dei trailer di tutto il mondo. Ciò comporta:

- non gettare per terra alcun tipo di rifiuto, che potrebbe risultare estremamente dannoso per l'ambiente;
  - rispettare voi stessi: niente inganni di nessun genere, né prima né durante la corsa;
  - rispettare gli altri trailers, prestando assistenza a quelli eventualmente in difficoltà;
  - rispettare i volontari il cui intento è uguale al vostro: partecipare per il piacere di esserci.
-



# CARNICA

## ULTRA ♦ TRAIL

### **ART.3 – INFORMAZIONI GENERALI**

La manifestazione sportiva prevede un percorso di 195 km e 12.235 metri di dislivello positivo che dovrà essere completato in 4 tappe con partenza da Tarvisio il 25 luglio ed arrivo in San Candido il 28 luglio e pernottamento obbligatorio di tutti i partecipanti nei campi base messi a disposizione dall'organizzazione. Il tempo limite per il completamento di ogni tappa è fissato in 12 ore.

Alla manifestazione sono ammesse esclusivamente squadre di trailers composte da massimo 3 partecipanti, non è prevista la partecipazione di singoli.

Questa è una sfida, prima di tutto con sé stessi, perché si tratta di percorrere sentieri e mulattiere in ambiente montano lungo il tracciato denominato Traversata Carnica / KarnischeHohenweg contrassegnato dal sentiero CAI 403 su terreni accidentati, sassosi e terrosi. Un'occasione di scoperta del territorio da affrontare con una preparazione fisica adeguata e un'ottima capacità di gestire le forze e le risorse a disposizione, oltre che una buona esperienza ad affrontare tutte le variabili tipiche di un ambiente montano in completa autonomia.

La prova non è competitiva per cui non ci sarà alcun tipo di cronometraggio ma esclusivamente un servizio di conteggio al fine di verificare la presenza di tutte le squadre partecipanti. Il carattere non competitivo della manifestazione ha lo scopo di esaltare l'obiettivo benefico della partecipazione e di permettere ad ogni partecipante di riscoprire il piacere di immergersi nella natura che caratterizza il percorso godendosi il piacere di correre in libertà.

Saranno previsti tre campi base (Passo Pramollo, Collina di Forni Avoltri, Val Visdende) nei quali tutti i partecipanti saranno obbligati a passare la notte trascorrendo momenti di convivialità, l'organizzazione metterà a disposizione tende igloo 3 posti per ciascuna squadra, servizi igienici, ristoro, cena, colazione, merenda per la tappa successiva, servizio medico e fisioterapico.

Le singole tappe dovranno essere percorse in completa autonomia, lungo il percorso non sarà prevista alcun tipo di assistenza, l'unico servizio offerto dall'organizzazione sarà relativo alla spunta della presenza partenza/arrivo di ogni tappa.

### **ART. 4 – PERCORSO**

Le quattro tappe saranno così suddivise:

- 1° giorno da Tarvisio a Passo Pramollo con partenza alle 06:00 ed una lunghezza di 49 km con 3.156 D+
- 2° giorno da Passo Pramollo a Collina di Forni Avoltri con partenza alle 05:00 avrà una lunghezza di 54 km con 3.346 D+
- 3° giorno da Collina di Forni Avoltri alla Val Visdende con partenza alle 06:00 avrà una lunghezza di 45 km con 2.911 D+
- 4° giorno dalla Val Visdende a San Candido con partenza alle 05:00 avrà una lunghezza di 47 km con 2.822 D+

I percorsi dettagliati e le tracce GPS saranno messi a disposizione di tutti i partecipanti. La documentazione sarà consultabile sul sito [www.177K.it](http://www.177K.it)

---



# CARNICA

## ULTRA ♦ TRAIL

### ART. 5 - MODALITA' D'ISCRIZIONE

#### **Per partecipare è indispensabile:**

- essere assolutamente coscienti della lunghezza e della specificità della corsa ed essere perfettamente preparati sia fisicamente che mentalmente ad affrontare situazioni limite;
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna, la partecipazione ad altre corse per ottenere il punteggio necessario per potersi iscrivere (vedere paragrafo CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE) è utile per acquisire questa esperienza, ma non è necessariamente sufficiente per potere gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare:
  - saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell'altitudine (notte, vento, freddo, nebbia, pioggia o neve)
  - essere in grado di gestire, anche se si è isolati, i problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, i problemi gastrointestinali, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite...
- essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi e che per la corsa in montagna, la sicurezza dipende dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

#### **Condizioni di iscrizione:**

Possono iscriversi gli atleti maggiorenni uomini e donne in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica valido almeno fino al 28 luglio 2024. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti per qualsiasi tipo di disciplina sportiva.

Per iscriversi alla "177K – Carnica Ultra Trail" è necessario che almeno uno dei componenti della squadra abbia portato a termine, dal 1° gennaio 2021 al 31 dicembre 2023, almeno una gara qualificante da 4 punti o sia stato finischer ad una edizione della "177K – Carnica Ultra Trail" o alla "120K Carnica Ultra Trail". I criteri di valutazione sono quelli stabiliti dalla ITRA ([www.i-tra.org](http://www.i-tra.org)).

L'organizzazione si riserva comunque il diritto di valutare eventuali candidature prive del requisito richiesto dei 4 punti ITRA valutando il curriculum sportivo, la conoscenza dell'ambiente montano, la capacità e l'esperienza acquisita negli anni di gestire uscite di più giorni in ambiente montano.

Con la propria iscrizione, i concorrenti inoltre si assumono la responsabilità di essere in condizioni fisiche e psichiche tali da poter affrontare questa prova e riconoscono d'essersi documentati dei rischi e delle difficoltà del percorso. Ogni concorrente corre a suo rischio e pericolo.

#### **Modalità d'iscrizione**

Le iscrizioni si apriranno il 01 ottobre 2023 e si chiuderanno il 30 giugno 2024 o al raggiungimento delle 20 squadre o 60 atleti.

L'iscrizione avverrà con l'invio del modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte, copia del certificato medico e la liberatoria di scarico responsabilità scaricabile dal sito [www.i177k.it](http://www.i177k.it) all'indirizzo mail [info@177k.it](mailto:info@177k.it) solamente a conferma da parte dell'organizzazione i concorrenti procederanno al pagamento delle quote dovute inviando all'indirizzo mail [info@177k.it](mailto:info@177k.it) la ricevuta del versamento della quota di iscrizione.

In ogni caso l'Organizzazione, fermo restando il possesso di tutti i requisiti richiesti ai partecipanti, si riserva il diritto di effettuare le opportune verifiche e di decidere, a suo insindacabile giudizio, quali domande ammettere.

---



# CARNICA

## ULTRA ♦ TRAIL

L'accettazione della domanda di iscrizione verrà comunicata direttamente all'interessato e solo all'atto dell'ammissione verrà richiesto il versamento della quota.

### Quota d'iscrizione

L'organizzazione ha stabilito che la quota di iscrizione sarà di:

- |                                            |                                             |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| - dal 1 ottobre al 30 novembre 2023        | 250,00 € per ogni componente della squadra; |
| - dal 01 dicembre 2023 al 28 febbraio 2024 | 300,00 € per ogni componente della squadra; |
| - dal 01 marzo al 30 aprile 2024           | 350,00 € per ogni componente della squadra; |
| - dal 01 maggio al 30 giugno 2024          | 400,00 € per ogni componente della squadra; |

in gran parte **sarà devoluta in beneficenza** a sostegno del progetto "Idee di corsa" il quale si occupa dell'avviamento allo sport per ragazzi con disabilità fisica o cognitiva e di ragazzi appartenenti a famiglie in momentaneo stato di disagio economico attraverso l'erogazione di borse di studio sportive oltre che del supporto nell'attività di psicomotricità per le scuole dell'infanzia. Questo sarà possibile grazie all'aiuto di numerosi volontari di associazioni presenti sul territorio, dell'esercito per ciò che riguarda l'allestimento dei campi base e dagli sponsor e non sarà assolutamente a discapito della qualità dei servizi offerti in campo base.

Tutte le informazioni relative ai progetti realizzati sono disponibili sul sito [www.ideedicorsa.it](http://www.ideedicorsa.it)

Il pagamento, che sarà subordinato alla previa accettazione della domanda di ammissione, dovrà avvenire entro i termini indicati, finché l'organizzazione non riceverà la quota d'iscrizione, la squadra non potrà essere iscritta nella lista dei partecipanti.

Nella quota di iscrizione è compreso: pacco gara, maglietta tecnica, sacche per il trasporto materiale ai campi base, pettorale di gara, pernottamento in campo base in tende igloo 3 posti per ciascuna squadra, ristoro all'arrivo al campo base, 3 cene, 3 colazioni e merenda fornita per la tappa successiva, servizio fisioterapico e di assistenza medica nei campi base, servizio docce, spogliatoi, servizio di trasporto delle borse con gli effetti personali dalla partenza ai singoli campi base.

### Annullamento - rinuncia

Non è previsto il posticipo della quota di iscrizione all'anno successivo. In caso di annullamento della gara per cause di forze di forza maggiore, 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.

Per rinunce pervenute entro il 31 maggio l'organizzazione provvederà alla restituzione della totalità della quota di iscrizione. Per rinunce pervenute tra il 01 giugno ed il 30 giugno l'organizzazione renderà il 50% della quota di iscrizione. Per rinunce pervenute dal 01 luglio al 25 luglio l'organizzazione renderà il 30% della quota di iscrizione.

### **ART. 6 – RICONOSCIMENTI E PREMI**

Non sono previsti riconoscimenti di alcun tipo proprio per il carattere benefico della corsa.

### **ART. 7 – CONSEGNA DEI PETTORALI**

La consegna dei pettorali e dei pacchi gara avverrà mercoledì 24 luglio dalle 15:00 alle 19:00 presso il Centro Culturale "Julius Kugy" in via Giovanni Paolo II n° 1 e giovedì 25 luglio dalle 05:00 alle 5:30 presso la partenza in Piazza Unità.

---



# CARNICA

## ULTRA ♦ TRAIL

I pettorali ed i pacchi gara della squadra verranno consegnati ad uno dei componenti dietro presentazione di documento di identità. Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente e deve essere portato sopra tutti gli indumenti sul petto, sul ventre o su coscia e risultare sempre ben visibile durante tutto lo svolgimento della gara. La spunta dei partenti avverrà 30 minuti prima della partenza di ogni singola tappa.

### **ART.8 – CONTROLLI ALLA PARTENZA E PUNTI DI CONTROLLO**

Alla partenza di ogni tappa verrà controllato che ogni singolo partecipante abbia con sé il materiale obbligatorio previsto, e a discrezione dell'organizzazione verranno svolti dei controlli casuali lungo il percorso. Svolgendosi in completa autonomia non sono previsti punti di controllo lungo il percorso. Rimane comunque a discrezione dell'organizzazione organizzare punti di controllo volanti con lo scopo di verificare il passaggio di tutte le squadre. In ogni caso il ritiro da parte di ogni squadra dovrà essere comunicato all'organizzazione esclusivamente al fine di tenere aggiornate le presenze delle squadre partecipanti. Il recupero ed il rientro in caso di ritiro sarà completamente a carico dei partecipanti. Pur non trattandosi di corsa competitiva per ragioni organizzative e di sicurezza è fissato un tempo limite di 12 ore per completare ogni singola tappa. Le squadre che giungeranno oltre tale termine non saranno ammesse alla tappa successiva.

### **ART. 9 – RISTORI**

Il criterio alla base di questa prova è la completa-autosufficienza alimentare pertanto lungo il percorso delle quattro tappe non verranno allestiti ristoranti. Gli atleti dovranno pertanto autonomamente munirsi di quanto riterranno opportuno per completare ogni singola tappa.

Gli unici ristoranti allestiti dall'organizzazione saranno presso campi base alla fine di ogni singola tappa nei quali verrà fornito il ristoro a fine tappa, la cena, la colazione e verrà fornita la merenda per la tappa successiva. Saranno messe a disposizione delle tende igloo 3 posti per ciascuna squadra, spogliatoi, tenda ristoro, servizi igienici e docce, acqua per il riempimento delle borracce per il giorno successivo.

### **ART. 10 - EQUIPAGGIAMENTO**

Ogni singolo concorrente dovrà dotarsi del seguente materiale obbligatorio:

- contenitori per 1.5 litri d'acqua
  - gel o barrette energetiche
  - scarpe adatte alla corsa trail
  - bicchiere
  - telo termico per sopravvivenza
  - cellulare: nel quale vi chiederemo di inserire i numeri dell'organizzazione
  - fischietto di emergenza
  - 2 pile frontali con batterie di ricambio
  - giacca impermeabile e traspirante con cappuccio adatta al brutto tempo in montagna
  - berretto o bandana
  - guanti anti pioggia o in alternativa guanti caldi invernali
  - pantaloni o collant che coprano il ginocchio, indossati o nello zaino
  - secondo strato caldo
  - benda elastica per fasciature
  - crema solare
  - sacco a pelo per il pernottamento in campo base
  - Materassino
-



# CARNICA

## ULTRA ♦ TRAIL

Inoltre almeno uno dei componenti della squadra dovrà essere dotato di orologio gps o gps con caricate le tracce delle quattro tappe in alternativa cartine Tabacco (019, 018, 009, 001, 017, 010).

Per la permanenza in campo base è **obbligatorio il sacco a pelo** adatto a sopportare temperature che anche in agosto possono essere rigide e scendere in caso di maltempo vicine allo zero termico ed un materassino per l'isolamento dal terreno. Per lo stesso motivo è consigliato un abbigliamento adatto alla permanenza in campo base anche a temperature rigide. L'organizzazione non è in grado di garantire la possibilità di ricarica di tutti i dispositivi dei concorrenti sarà necessario pertanto che ogni squadra gestisca al meglio questo aspetto dotandosi dei materiali necessari alla ricarica dei dispositivi.

### **ART. 11 – SACCHE DEI CONCORRENTI**

Da mercoledì 24 luglio unitamente alla consegna dei pettorali verranno fornite dall'organizzazione delle sacche all'interno delle quali riporre il materiale necessario per il pernottamento ed il cambio che gli atleti troveranno nei campi base e sulle quali dovrà essere posto adesivo di riconoscimento del concorrente che verrà fornito dall'organizzazione. È compito di ogni atleta contrassegnare la propria sacca in modo da riconoscerla all'arrivo. Le sacche dovranno essere depositate nella zona partenza in un'area appositamente messa a disposizione dalle 05:00 del 25 luglio. Per motivi organizzativi le sacche avranno una capacità di 40 litri e **non saranno trasportati materiali o altre borse che non saranno inserite all'interno di queste.**

L'organizzazione declina ogni responsabilità sulla custodia delle sacche: non sarà accettata alcuna contestazione in merito. Si consiglia vivamente di non lasciare alcun oggetto di valore all'interno di esso. L'Organizzazione declina ogni responsabilità per la sottrazione o perdita di eventuali oggetti di valore appartenenti ai partecipanti ed eventualmente lasciati all'interno delle sacche o nei luoghi di sosta e/o pernottamento.

### **ART. 12 – RITIRO - ABBANDONI**

Lungo ogni singola tappa saranno predisposti dei punti di ritiro dove l'organizzaione recupererà i concorrenti e provvederà a riportarli al campo base. Per il ritiro dalla manifestazione ed il rientro a casa i concorrenti dovranno provvedere in maniera autonoma. Ogni ritiro va comunicato tempestivamente all'organizzazione ai numeri messi a disposizione. LA SEGNALAZIONE È FONDAMENTALE PER EVITARE CHE VENGANO ALLERTATI INUTILMENTE I MEZZI DI SOCCORSO.

### **ART.13 – SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA**

La sicurezza lungo il percorso è responsabilità primaria di ogni singolo concorrente l'organizzazione non organizzerà un servizio dedicato ma potrà mettere a disposizione dei volontari che avranno esclusivamente il compito di verificare il regolare passaggio delle squadre.

Assistenza medica e fisioterapia saranno assicurate dai volontari dell'organizzazione esclusivamente nei campi base messi a disposizione.

### **ART. 14 – ASSISTENZA PERSONALE**

I concorrenti potranno usufruire di un'eventuale assistenza personale dislocata lungo il percorso e nei campi base.

Non è previsto il pernottamento ed il vitto nei campi base per gli accompagnatori.

### **ART. 15 – PENALITA' E SQUALIFICHE**

Non trattandosi di corsa a carattere competitivo non sono previste penalità e situazioni che portino alla squalifica dei partecipanti. Questo perché avendo come unico scopo quello di esaltare il carattere benefico e di

---



# CARNICA

## ULTRA ♦ TRAIL

libera partecipazione gustando il piacere di immergersi nella natura mettendo alla prova le proprie capacità fisiche e psichiche si fa affidamento all'etica dei partecipanti.

### **ART. 16 - RECLAMI**

Considerato il carattere non competitivo della manifestazione e non redigendo alcun tipo di classifica ufficiale non è prevista la possibilità di effettuare reclami.

### **ART. - 17 -MODIFICHE DEL PERCORSO**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso (ridurlo o addirittura allungarlo) comunicando tempestivamente durante i briefing che si terranno prima della partenza di ogni tappa, le modifiche poste in essere in rispetto dell'incolumità dei concorrenti, dei volontari e della sicurezza della gara. In caso di condizioni meteorologiche avverse (nebbia fitta, forti temporali, forte vento) tali da mettere a rischio la sicurezza dei concorrenti, la partenza potrà essere posticipata o annullata, il percorso potrà essere modificato o ridotto, oppure la corsa potrà essere fermata in qualsiasi punto del tracciato. La sospensione della corsa non dà diritto ai concorrenti ad alcun rimborso della quota d'iscrizione. Ogni decisione sarà presa dalla giuria e da tutte le persone competenti designate dai responsabili del Comitato organizzatore stesso.

### **ART. 18 – ASSICURAZIONE**

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione alla prova avviene comunque sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che con la loro iscrizione rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che possano derivare a loro in seguito alla gara. Ogni corridore è tenuto a sottoscrivere, presso una compagnia di sua scelta, un'assicurazione personale contro gli infortuni.

### **ART. 19 – DIRITTI DI IMMAGINE- PRIVACY**

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti di immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partner abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine. Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione ad utilizzare gratuitamente, senza limiti territoriali e di tempo, di fotografie, immagini filmate, registrazioni, derivanti dalla propria partecipazione alla "177K – Carnica Ultra Trail" per ogni legittimo scopo, anche pubblicitario. Inoltre con l'iscrizione ogni concorrente autorizza l'organizzazione al trattamento dei dati, ai sensi del Decreto Legislativo 196/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

### **ART. 20 - DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ**

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla prova, indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione alla gara e la conseguente partecipazione alla corsa i partecipanti dichiarano: di conoscere ed accettare il presente regolamento e le modifiche eventualmente apportate e di sollevare gli organizzatori da ogni e qualsivoglia responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati prima, durante e dopo la manifestazione.

Consultare il sito [www.177K.it](http://www.177K.it) per eventuali aggiornamenti.

---