

# Regolamento

## Lago Maggiore International Trail – LMIT

DOMENICA 28 APRILE 2024

il presente regolamento può essere soggetto a modifiche  
(ultimo aggiornamento 7 novembre 2023 h. 11:00)

### ART 1 - INFORMAZIONI GENERALI

IL LAGO MAGGIORE INTERNATIONAL TRAIL - LMIT è organizzato dall' A.S.D. Val Veddasca e Molinera Running.

La manifestazione propone 2 eventi che si svolgeranno il 28 aprile 2024 in ambiente naturale nel territorio che si affaccia sul Lago Maggiore con qualsiasi condizione di tempo atmosferico. Ogni prova si svolge in una sola tappa, a velocità libera, in tempo limitato ed in regime di semiautonomia.

La manifestazione può fregiarsi del patrocinio della Comunità Montana Valli del Verbano e dei Comuni di Maccagno con Pino e Veddasca (VA) e Tronzano Lago Maggiore (VA).

Le gare competitive sono due:

**LMIT K 43**, circa 43,4 km con 2.260 metri di dislivello positivo (**Valore ITRA 2**)

**LMIT K 24**, circa 24,5 km con 1.500 metri di dislivello positivo (**Valore ITRA 1**)

### ART 2 - CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Per iscriversi al LMIT K 43 – K 24 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, anche se isolati, i problemi derivanti da condizioni meteo avverse (vento, nebbia, pioggia, freddo, neve)
- saper gestire, anche se isolati, 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

### **ART 3 - ISCRIZIONI / MODALITA' D'ISCRIZIONE / CAMBIO GARA**

Le iscrizioni apriranno il 10 novembre 2023 e chiuderanno alle ore 24:00 del giorno 22 aprile 2024 (oppure al raggiungimento di nr. 600 concorrenti totali).

Potranno iscriversi tutti gli atleti che:

- hanno compiuto i 18 anni
- sono in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica con la dicitura ATLETICA LEGGERA obbligatorio con scadenza non antecedente il giorno della gara prescelta. È necessario che il certificato medico sia in corso di validità al momento della gara e non al momento dell'iscrizione

L'iscrizione avviene online tramite servizio WEDOSPORT compilando l'apposito modulo in ogni sua parte clicca QUI.

Il pagamento potrà essere effettuato tramite il servizio online con carta di credito, paypal, mybank, satsipay etc o tramite bonifico bancario.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi.

Sarà possibile modificare la propria iscrizione passando da una gara ad un'altra solo entro il 14 aprile 2024; Le modifiche comporteranno l'integrazione della quota in caso di passaggio alla gara più costosa. Viceversa non verrà rimborsata alcuna somma.

Non saranno possibili in alcun modo cambi di distanza alla chiusura delle iscrizioni.

In nessun caso è consentito il posticipo della quota di iscrizione all'edizione successiva.

In caso di impossibilità a partecipare, l'annullamento dovrà essere comunicato solo per iscritto alla e-mail [info@lmit.info](mailto:info@lmit.info).

Sono previste le seguenti modalità di rimborso:

- annullamento entro il 15/01/2024: restituzione del 50% della quota
- annullamento entro il 31/03/2024: restituzione del 40% della quota

Non saranno effettuati rimborsi per richieste ricevute dopo il 31/03/2024.

Gli eventuali rimborsi, al netto delle spese di commissione, saranno effettuati entro il 30/06/2024.

In caso mancata partecipazione per infortunio osteoarticolare o muscolare, l'atleta dovrà inviare copia del certificato medico, non riportante data successiva al giorno di svolgimento della propria gara, attestante la patologia e riportante la prognosi alla mail [info@lmit.info](mailto:info@lmit.info).

Attestata la reale impossibilità di partecipazione all'atleta verrà riconosciuta la possibilità di iscriversi alla successiva edizione della competizione, per la distanza equivalente, con uno sconto del 30% sulla quota prevista.

In caso di annullamento della manifestazione, per cause di forza maggiore, l'organizzazione, in virtù delle spese già sostenute e non recuperabili, non potrà garantire alcun tipo di rimborso.

La chiusura delle iscrizioni, in caso di raggiungimento del numero massimo di iscritti, prima del 22 aprile 2024, sarà comunicata sui siti web [WWW.LMIT.INFO](http://WWW.LMIT.INFO) e [WWW.WEDOSPORT.NET](http://WWW.WEDOSPORT.NET) da quel momento non saranno più accettate ulteriori iscrizioni.

## **ART 4 - QUOTE D'ISCRIZIONE**

### **Il costo per l'iscrizione al LMIT K 43 è:**

- € 40 entro il 10 dicembre 2023
- € 43 entro il 31 dicembre 2023
- € 50 fino al giorno 22 aprile 2024
- € 55 lista d'attesa (solo se pettorali ancora disponibili)

### **Il costo per l'iscrizione al LMIT K 24 è:**

- € 21 entro il 10 dicembre 2023
- € 24 entro il 31 dicembre 2023
- € 30 fino al giorno 22 aprile 2024
- € 35 lista d'attesa (solo se pettorali ancora disponibili)

## **ART 5 - 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 27 aprile 2024:**

- ore 15:00 – 18:00 ritiro pettorali e pacco gara LMIT K43 e K 24
- ore 15:00 – 18:00 eventuali ultime iscrizioni dirette LMIT K43 e K 24 (solo se pettorali ancora disponibili)

### **Domenica 28 aprile 2024:**

- ore 6:30 – 7:30 ritiro pettorali e pacco gara LMIT K43 e K 24

## **ART 6 - SERVIZI OFFERTI**

Nella quota di iscrizione sono compresi i seguenti servizi:

- pasto post gara (primo piatto + secondo piatto + contorno + bevanda)

- un caffè
- foto omaggio
- pacco gara contenente omaggi dell'Associazione organizzatrice e prodotti degli Sponsor
- ristoranti presenti lungo il percorso
- servizio di cronometraggio con chip a cura di 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)

## **ART 7 - MATERIALE**

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 più a lungo del previsto. La sicurezza dipenderà allora dal materiale obbligatorio che si avrà nello zaino o marsupio.

È obbligatorio per tutti gli atleti partire portando con sé il seguente materiale:

### **LMIT K 43**

- telefono cellulare con registrato il numero dell'organizzazione **(+39 353 4980047)**
- un documento d'identità valido per l'espatrio
- almeno 1 litro di liquidi
- pettorale di gara con numero ben visibile
- giacca antivento adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna
- coperta termica
- riserva alimentare
- pantaloni o collant da corsa che coprono il ginocchio, possono limitare i danni di abrasione per una caduta accidentale (facoltativi)
- fischietto di emergenza
- cappello o bandana
- bastoncini telescopici (facoltativi)
- bicchiere o tazza personale poiché nei ristoranti non verranno forniti bicchieri di alcun genere

## **Sconfinamento in Svizzera**

Si entrerà nel territorio della Svizzera per circa 300 metri. Si ricorda che dal territorio Svizzero in caso in caso di emergenza è opportuno attivare il roaming dal proprio telefono cellulare, ed i numeri di emergenza sono 144 per l'ambulanza, e 1414 per la guardia aerea svizzera di soccorso.

### **LMIT K 24**

- telefono cellulare con registrato il numero dell'organizzazione **(+39 353 4980047)**
- almeno 1 litro di liquidi
- pettorale di gara con numero ben visibile
- giacca antivento adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna
- coperta termica
- riserva alimentare
- fischietto di emergenza
- bastoncini telescopici (facoltativi)
- pantaloni o collant da corsa che coprono il ginocchio, possono limitare i danni di abrasione per una caduta accidentale (facoltativi)
- cappello o bandana
- bicchiere o tazza personale poiché nei ristoranti non verranno forniti bicchieri di alcun genere

## **ART 8 - PARTENZA E ARRIVO / CONTROLLO CHIP**

La partenza e l'arrivo del LMIT K43 e K 24 avverrà a Maccagno con Pino e Veddasca (VARESE) presso il Campo Sportivo alle ore 08:00.

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 7:40, dove potrà essere controllato a campione il materiale obbligatorio da parte dell'organizzazione.

## **ART 9 - PERCORSO**

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

“LMIT K 43”: 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.”

“LMIT K 24”: 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.

Le tracce delle gare LMIT K 43 e K 24 sono disponibili gratuitamente sul sito ufficiale [WWW.LMIT.INFO](http://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.

## **ART 10 - 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.

## **ART 11 - ASSISTENZA GARA E SICUREZZA**

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 **(+39 353 4980047)**
- chiedendo ad un altro atleta 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.

## **ART 12 - TEMPO MASSIMO / CANCELLI ORARI**

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di ore 9:30 per LMIT K 43 e ore 6:00 per LMIT K 24.

È 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 K 43 saranno istituiti i seguenti "cancelli orari":**

- alle ore 11:00 Tronzano Lago Maggiore (km 12,1 tempo max 3h)
- alle ore 14:00 Passo Forcora (km 23,7 tempo max 6h)
- alle ore 16:00 Ritorno Passo Forcora (km 32,9 tempo max 8h)

ARRIVO TEMPO MASSIMO H 9:30 (K 43 / D+ 2.260 m)

Per LMIT K 43 potrebbero essere istituiti a sorpresa lungo il percorso (a discrezione dell'Organizzazione) operazioni di controllo pettorali.

### **Per LMIT K 24 sarà istituito il seguente "cancello orario":**

- alle ore 11:00 Tronzano Lago Maggiore (km 12,1 tempo max 3h)

ARRIVO TEMPO MASSIMO H 6:00 (Km 24,650 D+ 1.500 m)

Per LMIT K24 potrebbero essere istituiti a sorpresa lungo il percorso (a discrezione dell'Organizzazione) operazioni di controllo pettorali.

Gli atleti K 43 e K 24 che passeranno ai cancelli oltre il tempo massimo dovranno considerarsi esclusi dalla competizione, potranno comunque proseguire lungo il percorso a condizione di consegnare il pettorale e 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.

## **ART 13 - RISTORI - SEMI AUTO/SUFFICIENZA**

Sebbene lungo il percorso vi siano diversi punti acqua naturale e ristori liquidi-solidi, il principio delle competizioni LMIT K 43 e K 24 in semi-sufficienza è la regola.

I ristori saranno i seguenti:

### **LMIT K 43:**

- Tronzano Lago Maggiore liquido + solido (Km 12,1)
- Passo Forcora liquido + solido (Km 23,7)
- Ritorno Passo Forcora liquido + solido (Km 32,9)

### **LMIT K 24:**

- Tronzano Lago Maggiore liquido + solido (Km 12,1)

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.

## **ART 14 - MODIFICHE VARIE / METEO**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso e l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro, anche senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche avverse (ad esempio nebbia fitta, neve, forti temporali...) e tali da mettere a rischio la sicurezza dei concorrenti, l'organizzazione potrà, a proprio insindacabile giudizio, posticipare o annullare la partenza e/o modificare e/o ridurre i percorsi e/o modificare le barriere e/o interrompere la corsa in qualsiasi punto del tracciato. La sospensione o l'annullamento della corsa non daranno diritto ai concorrenti ad alcun rimborso automatico della quota di iscrizione.

Gli atleti saranno informati preventivamente delle modifiche.

Ogni atleta è tenuto, nei giorni precedenti la manifestazione, a controllare la casella mail, inserita in fase di registrazione, almeno una volta al giorno per verificare le eventuali comunicazioni.

## **ART 15 - PREMI**

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

Al termine della gara vengono redatte le classifiche generali con i tempi di arrivo e pubblicate sul sito [WWW.LMIT.INFO](http://WWW.LMIT.INFO). Le uniche categorie sono "uomini" e "donne".



Verranno premiati:

**- Le prime cinque donne e i primi 5 uomini assoluti dei due Trail**

**- La prima donna ed il primo uomo di ogni categoria di entrambi i Trail**

I premi saranno consegnati solo durante le premiazioni. L'organizzazione non spedirà nessun eventuale premio non ritirato.

## **ART 16 - 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:

Juniores 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.

## **ART 17 - 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.

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

Il pernottamento in palestra è gratuito. Il pernottamento deve essere prenotato all'atto dell'iscrizione.

I posti disponibili sono 100 (cento).

## **ART 18 - 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.

## **ART 19 - 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
Omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà	Squalifica
Assistenza di accompagnatori (autorizzata solo presso i ristori)	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
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

## **ART 20 - RECLAMI**

Sono accettati solo reclami scritti entro 30 minuti dall'ora di arrivo dell'ultimo concorrente, con consegna di cauzione di € 100,00 (cento/00).

## **ART 21 - 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.

Al momento dell'iscrizione on-line, per poter concludere la stessa, il corridore sottoscrive una liberatoria di scarico di responsabilità.

## **ART 22 - 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".

## **ART 23 - GIURIA**

La giuria è composta:

- dal direttore della corsa CORDARO Merchiorre
- 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.

## **ART 24 - 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 o necessità di altro genere.

Le eventuali modifiche verranno opportunamente comunicate agli iscritti attraverso il contatto mail fornito al momento dell'iscrizione, nonché sul sito internet della manifestazione WWW.LMIT.INFO .

## **ART 25 - TUTELA DELLA PRIVACY**

I dati forniti saranno trattati nel rispetto delle norme previste ai sensi del REGOLAMENTO (UE) 2016/679 ed utilizzati esclusivamente per le finalità inerenti la gara.

**Con il Patrocinio di:**

**Comunità Montana Valli del Verbano (Varese)**

**Comune di Maccagno con Pino e Veddasca (Varese)**

**Comune di Tronzano Lago Maggiore (Varese)**

**ASD Val Veddasca e Molinera Running**