

DELICIOUS TRAIL DOLOMITI
SHORT DELICIOUS TRAIL DOLOMITI
MEDIUM DELICIOUS TRAIL DOLOMITI – UN PASSO OLTRE

28 SETTEMBRE 2024

La Delicious Trail Dolomiti, la Short Delicious Trail Dolomiti e la Medium Delicious Trail Dolomiti – Un passo oltre sono inserite nel calendario ITRA (International Trail Running Association National League) e fanno parte del UTMB **Index Races Calendar**, nel calendario nazionale UISP e sono tra le competizioni di livello agonistico riconosciute di preminente interesse nazionale dal CONI.

Art. 1 ORGANIZZAZIONE

L'Associazione Sportiva Dilettantistica L5T SPORT asd, con il patrocinio del Comune di Cortina d'Ampezzo e del Comune di Badia, delle Regole d'Ampezzo, del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo, del Club Alpino Italiano sezione di Cortina, della Fondazione Cortina e con la collaborazione di Atletica Cortina asd, Fairplay asd, Soccorso Alpino di Cortina e Badia, Uisp Belluno e Alta Badia Brand, organizza l'ottava edizione del "*Delicious Trail Dolomiti*" e "*Short Delicious Trail Dolomiti*" e la terza edizione del "*Medium Delicious Trail Dolomiti*", gare competitive di corsa in montagna in semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino.

Art. 2 INFORMAZIONI GENERALI

La Delicious Trail Dolomiti è una corsa a piedi lungo i sentieri delle Dolomiti Patrimonio dell'Umanità UNESCO, di circa 43 km e 3.100 metri di dislivello positivo, in semi-autosufficienza, con partenza sabato 28 settembre 2024 alle ore 7.00 dal centro di Cortina. Tempo massimo 11 ore.

La Short Delicious Trail Dolomiti è una corsa a piedi lungo i sentieri delle Dolomiti Patrimonio dell'Umanità UNESCO, di circa 22 km con 1.300 metri di dislivello positivo, con partenza sabato 28 settembre 2024 alle ore 10.15 da Pocol. Tempo massimo 7 ore.

La Medium Delicious Trail Dolomiti è una corsa a piedi lungo i sentieri delle Dolomiti Patrimonio dell'Umanità UNESCO, di circa 35 km con 1.900 metri di dislivello positivo, con partenza sabato 28 settembre 2024 alle ore 9.00 in centro a La Villa di fronte all'ufficio turistico (via Colz 75, La Villa, BZ). Tempo massimo 9 ore.

GLI ORARI, I CHILOMETRI E I CANCELLI ORARI DI TUTTE LE GARE POTRANNO ESSERE CAMBIATI DALL'ORGANIZZAZIONE E NE SARÀ DATA TEMPESTIVA COMUNICAZIONE.

Art. 3 REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per la partecipazione alla Delicious Trail Dolomiti e alla Medium Delicious Trail Dolomiti è necessaria esperienza di montagna, assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da -10 a + 30 gradi.

Per la Short Delicious Trail Dolomiti è richiesta conoscenza dell'ambiente alpino.

Per la partecipazione è obbligatorio un certificato medico agonistico per atletica leggera valido almeno fino al 28 settembre 2024.

Art. 4 ISCRIZIONE

Requisiti di iscrizione

Possono iscriversi gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica (vedi art. 5), valido almeno fino al 28 settembre 2024. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per uso di sostanze dopanti. Per l'iscrizione alla Delicious Trail Dolomiti, alla Medium Delicious Trail Dolomiti e alla Short Delicious Trail Dolomiti non sono necessarie gare qualificanti, ma è comunque raccomandabile avere esperienza in ambiente alpino.

Le gare sono state inserite nel calendario ITRA (International Trail Running Association National League) e nel UTMB Index Races Calendar ottenendo:

- Short Delicious Trail Dolomiti (CORTA) **1 PUNTO ITRA** e **UTMB INDEX EVENT 20 K**
- Medium Delicious Trail Dolomiti (MEDIA) **2 PUNTI ITRA** e **UTMB INDEX EVENT 50 K**
- Delicious Trail Dolomiti (LUNGA) **2 PUNTI ITRA** e **UTMB INDEX EVENT 50 K**

Modalità di iscrizione

Le iscrizioni sono aperte da marzo 2024 e chiuderanno il 28 Settembre 2024 salvo esaurimento dei pettorali nelle settimane precedenti la data di disputa dell'evento.

Il numero chiuso è di 350 iscritti per la Delicious Trail Dolomiti, 300 iscritti per la Medium Delicious Trail Dolomiti e di 850 iscritti per la Short Delicious Trail Dolomiti.

La registrazione si effettua online con pagamento tramite carta di credito o bonifico.

QUOTE DI ISCRIZIONE

Per la Short Delicious Trail Dolomiti

- a) primi 100 iscritti € 40,00
- b) dal 101° al 200° iscritto € 45,00
- c) dal 201° al 300° iscritto € 50,00
- d) dal 301° al 650° iscritto € 55,00
- e) dal 651° al 850° iscritto € 60,00

Per la Medium Delicious Trail Dolomiti

- a) primi 100 iscritti € 50,00
- b) dal 101° al 200° iscritto € 55,00
- c) dal 201° al 300° iscritto € 65,00

Per la Delicious Trail Dolomiti

- a) primi 100 iscritti € 55,00
- b) dal 101° al 200° iscritto € 60,00
- c) dal 201° al 300° iscritto € 65,00
- d) dal 301° al 350° iscritto € 70,00

Gratuità gruppi

Solo ed esclusivamente per associazioni sportive affiliate alla Fidal e/o ente di promozione sportiva è prevista una gratuità ogni 10 persone paganti per tutte e tre le gare, compresi gruppi che si iscrivono a gare diverse.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara;
- assistenza e ristori lungo il percorso;
- T-shirt ufficiale dell'evento;

- Buono Gourmet valore **euro 12,00** da consumare al **PalaDelicious** o, se a causa di qualsiasi motivo non sarà possibile allestire il ristorante, verranno consegnati agli atleti le “Delicious Box” contenente prodotti di pari valore;
- Gadget per i finisher di **tutte e tre le gare**.

Saranno disponibili docce e spogliatoi.

Sarà disponibile il deposito borse custodito ma tutti gli indumenti dovranno essere inseriti nelle borse e le stesse richiusi.

Numero chiuso

Il numero chiuso è di 350 iscritti per la Delicious Trail Dolomiti, 300 iscritti per la Medium Delicious Trail Dolomiti e di 850 iscritti per la Short Delicious Trail Dolomiti.

Cambio gara

È prevista la possibilità di cambiare l'iscrizione per una distanza di gara più breve o più lunga.

Il cambio per una gara più lunga comporta una spesa pari alla differenza tra la quota di iscrizione originariamente pagata e la quota di iscrizione relativa al percorso più lungo.

Il cambio per una gara più corta non prevede alcun rimborso. In entrambi i casi non sono previste spese di segreteria, in caso di esaurimento dei pettorali non è possibile fare il cambio distanza. La comunicazione del cambio gara va immediatamente comunicata all'organizzazione all'indirizzo di posta elettronica iscrizioni-deliciustrail@sportdolomiti.it.

Trasferimento di persona

Per tutte le iscrizioni, è contemplata la facoltà di trasferimento ad altra persona che soddisfi i requisiti necessari alla partecipazione previsti dall'Art.3. Il trasferimento di iscrizione comporta una spesa a carico del richiedente pari a 10,00 € a titolo di diritti di segreteria.

Le richieste relative a cambio di distanza o trasferimento d'iscrizione devono essere comunicate all'organizzazione all'indirizzo di posta elettronica iscrizioni-deliciustrail@sportdolomiti.it entro e non oltre il 7 settembre 2024.

Impossibilità a partecipare

In caso di impossibilità a partecipare, ne va data immediata comunicazione all'organizzazione all'indirizzo di posta elettronica iscrizioni-deliciustrail@sportdolomiti.it.

Sono previste le seguenti modalità di rimborso:

- annullamento in marzo, aprile e maggio: restituzione del 50% della quota (al netto di spese bancarie);
- annullamento in giugno e luglio: restituzione del 40% della quota (al netto di spese bancarie);
- annullamento in agosto : restituzione del 30% della quota (al netto di spese bancarie);
- annullamento dal 01/09: nessun rimborso.

Il rimborso dei predetti importi sarà effettuato entro il 31 dicembre 2024.

Annullamento

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

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.

Qualsiasi atleta che venisse sorpreso, anche post gara, con il pettorale di un'altra persona, sarà squalificato a vita.

Art. 5 CERTIFICAZIONE MEDICA

Gli atleti italiani devono obbligatoriamente caricare una copia del certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica per atletica leggera in corso di validità al 28/09/2024 in fase di iscrizione online. **In caso di mancato invio/consegna del certificato, l'iscrizione sarà cancellata e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.**

I certificati medici accettati sono quelli agonistici che riportano l'idoneità alla pratica dello sport: **atletica leggera.**

Gli atleti stranieri dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il [certificato inglese](#) o [tedesco](#) in corso di validità al 28/09/2024 e caricarlo in fase di iscrizione online. Il caricamento può avvenire anche in un secondo tempo cliccando al link di accesso all'area personale che ogni atleta riceverà con la mail di conferma iscrizione. **In caso di mancato invio/presentazione del certificato entro la data indicata, l'iscrizione sarà cancellata e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.**

ATTENZIONE. Per agevolare il lavoro della segreteria ed evitare code al momento del ritiro pettorali si chiede di far pervenire nel modo sopra indicato il certificato medico entro e non oltre il 20 settembre.

Art. 6 RITIRO PETTORALE E T-SHIRT UFFICIALE DELL'EVENTO

Le operazioni di ritiro del **pettorale** e della **t-shirt ufficiale dell'evento per tutte le tre gare** avverranno presso il PalaDelicious allestito in località Pocol dalle ore 16:00 alle ore 21:00 di venerdì 27 settembre 2024.

Sabato 28 settembre sarà possibile ritirare pettorale e T-shirt ufficiale dell'evento per la gara lunga dalle ore 06.00 alle ore 06.30 presso l'Ufficio Guide Alpine in centro a Cortina.

Per la gara Short Delicious Trail Dolomiti (corta) il ritiro sarà comunque possibile sabato 28 settembre dalle ore 8.15 alle ore 10.00 al PalaDelicious di Pocol.

Sabato 28 settembre sarà possibile ritirare pettorale e T-shirt ufficiale dell'evento per la gara Medium dalle ore 07.30 alle ore 08.15 presso la sede dell'ufficio turistico di La Villa (via Colz 75, La Villa, BZ).

Per il ritiro del pettorale di gara è **obbligatorio** esibire un documento di identità valido.

Art. 7 MATERIALE OBBLIGATORIO

Per la gara lunga Delicious Trail Dolomiti e la Medium Delicious Trail Dolomiti

È obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- carta di identità;
- camelbag o portaborracce che contenga almeno un litro di bevande;
- pettorale di gara ben visibile durante tutta la durata della corsa;
- telo di sopravvivenza;
- fischietto;
- telefono cellulare acceso ma con suoneria disattivata;
- giacca impermeabile con cappuccio incorporato e realizzata con membrana tipo Goretex, minimo 10.000 Schmerber, adatta a sopportare condizioni di maltempo in gara;

- tazza, bicchiere o borraccia;
- calzature adeguate;
- pila frontale per chi fa il giro lungo con obbligo di utilizzo all'interno della galleria del Lagazuoi (non fornita dall'organizzazione);
- obbligo di utilizzo del caschetto protettivo fornito dall'organizzazione da ritirare in località passo Falzarego e da indossare per tutto il tragitto della galleria del Lagazuoi; il caschetto va riconsegnato agli addetti all'uscita della galleria; è possibile portare caschetti propri purché omologati.

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e potranno controllare il materiale obbligatorio. Chiunque rifiuterà di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato. È responsabilità dei concorrenti rispettare questi criteri. In caso di verifica in gara, sarà il giudice/steward a verificarne la conformità a quanto previsto dal regolamento di gara.

Per la gara corta Short Delicious Trail Dolomiti

È obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- carta di identità;
- camelbag o porta borraccia con almeno mezzo litro di liquidi;
- giacca a vento;
- tazza, bicchiere o borraccia;
- calzature adeguate.

Il materiale obbligatorio potrà essere indossato o riposto all'interno dello zainetto di gara. Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e potranno controllare il materiale obbligatorio. Chiunque rifiuterà di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

Materiale fortemente consigliato

È fortemente consigliato partire con il seguente **materiale in particolare per il giro lungo**:

- maglia a maniche lunghe
- pantaloni lunghi o che coprano almeno il ginocchio
- cappello o bandana
- guanti
- pantaloni impermeabili
- barrette energetiche o alimenti solidi
- un po' di denaro per l'eventuale acquisto di generi alimentari ai rifugi
- benda elastica per fasciature
- cordino omologato e caschetto protettivo

- N.B. È FORTEMENTE SCONSIGLIATO L'UTILIZZO DI AURICOLARI IN PARTICOLARE NEL TRATTO PASSO FALZAREGO-LAGAZUOI E CRESTA DEL LAGAZUOI PER LA MEDIUM.

È consentito l'uso dei bastoncini.

Art. 8 TEMPO MASSIMO, CANCELLI ORARI, RITIRI

- Il tempo massimo per giungere all'arrivo della Delicious Trail Dolomiti è di 11 ore quindi entro le ore 18.00 di sabato 28 settembre 2024.
- Il tempo massimo per giungere all'arrivo della Medium Delicious Trail Dolomiti – Un passo oltre è di 9 ore quindi entro le ore 18.00 di sabato 28 settembre 2024.
- Il tempo massimo per giungere all'arrivo della Short Delicious Trail Dolomiti è di 7 ore, entro le 17.15 di sabato 28 settembre 2024.

È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo che eventuali infortunati non rimangano senza assistenza.

È previsto il seguente cancello orario per la gara **Delicious Trail Dolomiti**:

- al rifugio Col Gallina al 29,4 km circa gli atleti dovranno transitare entro le ore 14.00 (7.00 ore di gara).

È previsto il seguente cancello orari per la gara **Short Delicious Trail Dolomiti**:

- a Baita Bai de Dones: al km 13 circa gli atleti dovranno transitare entro le ore 16:15 (6 ore di gara).

È previsto il seguente cancello orario per la gara **Medium Delicious Trail Dolomiti**:

- al Centro Fondo Armentarola al km 15 circa entro le ore 13:00 (4 ore di gara).

- I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa.
- Il cancello orario è posizionato all'uscita del ristoro; i concorrenti che non supereranno il cancello orario saranno fermati e non potranno continuare la corsa. Non è consentito superare il cancello orario e poi tornare indietro per usufruire del ristoro. Il commissario di gara ha in ogni caso facoltà di sanzionare con la squalifica eventuali comportamenti scorretti.
- A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.
- I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo.
- Nei pressi dei cancelli orari sarà possibile usufruire del servizio navetta per i ritirati, che porta direttamente a Pocol.
- Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Cortina per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via SMS al numero indicato sul pettorale di gara.

Art. 9 RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di un litro.

La semi-autosufficienza è definita come la capacità ad essere autonomi tra due punti ristoro, sia dal punto di vista alimentare sia da 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 implica le regole seguenti:

- il concorrente deve avere con sé la totalità del materiale obbligatorio durante tutta la durata della gara;
- il cibo e le bevande dei ristori devono essere consumati sul posto. Le borracce o i camelbag potranno essere riempiti con qualsiasi bevanda. Alla partenza da ogni ristoro, il concorrente deve avere la quantità di acqua e di alimenti sufficienti per arrivare al ristoro successivo;
- ai ristori sarà disponibile una serie di alimenti e bevande che l'Organizzazione ritiene adatta a garantire la corretta alimentazione degli atleti in gara. Particolari esigenze alimentari dell'atleta dovranno essere gestite autonomamente.

L'assistenza agli atleti da parte dei familiari o dei team è possibile solo in alcuni ristori (vedi art. 10), nelle zone adibite allo scopo e su indicazione del responsabile del ristoro. L'assistenza è consentita ad una sola persona per atleta.

Sono previsti 8 ristori lungo il percorso per la **Delicious Trail Dolomiti**:

1. Rifugio Lago d'AJal
2. Rifugio Croda da Lago
3. Rifugio Scoiattoli
4. Rifugio Nuvolau
5. Rifugio Averau
6. Rifugio Col Gallina - cancello orario alle ore 14.00
7. Rifugio Lagazuoi
8. Baita Resch

Per la **Short Delicious Trail Dolomiti** saranno previsti 6 ristori:

1. Malga Peziè de Parù
2. Rifugio Scoiattoli
3. Rifugio Nuvolau
4. Rifugio Averau
5. Baita Bai de Dones - cancello orario alle ore 16.15
6. Baita Resch

Sul percorso della **Medium Delicious Trail Dolomiti** ci saranno i seguenti ristori:

1. Rifugio Club Moritzino
2. Rifugio Bioch
3. Rifugio Pralongià
4. Rifugio Scotoni
5. Rifugio Lagazuoi
6. Baita Resch

Proprio per la natura dell'evento che punta l'attenzione anche sulla gastronomia del territorio, si propongono assieme ai classici ristori i piatti "Delicious". La preferenza del consumo degli alimenti/bevande è da considerarsi una libera scelta da parte dell'atleta in base alle proprie attitudini e abitudini.

Per far sì che un momento molto importante quale quello del ristoro si possa svolgere regolarmente, è richiesta la massima collaborazione di tutti gli atleti. Hanno accesso al punto di ristoro

esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile e posizionato sul davanti.

I cibi e le bevande vengono servite dagli addetti al ristoro.

Il Delicious Trail aderisce al protocollo Cortina Plastic Free del comune di Cortina d'Ampezzo e CAI – Sezione di Cortina per cui ai ristori vengono utilizzate esclusivamente stoviglie biodegradabili certificate.

Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessari per arrivare al ristoro successivo.

Dopo l'arrivo a Pocol ogni partecipante potrà consumare un pasto caldo presso il **PalaDelicious** utilizzando il buono valore di 12,00 euro che avrà ricevuto alla consegna del pettorale. In caso di impossibilità nell'allestire il PalaDelicious per qualsivoglia limitazione e/o altri eventi straordinari all'arrivo verrà consegnato ad ogni atleta la Delicious Box che conterrà un pasto cucinato dagli chef dell'area Cortina Delicious.

Sul percorso si trovano diverse fontane dove è possibile rifornirsi di acqua. È inoltre possibile usufruire dei rifugi alpini presenti sul percorso, l'eventuale acquisto di cibo o bevande nei rifugi è a carico del concorrente.

Art. 10 ASSISTENZA IN GARA

È vietato farsi accompagnare da qualsiasi persona non iscritta alla gara, su un tratto o su tutta la gara. **È vietato l'accompagnamento in gara da parte di animali.**

Art. 11 PARTENZA

Agli atleti è possibile che vengano assegnati i numeri di pettorale sulla base dell'indice di performance ITRA e UTMB© di ciascun partecipante.

- I concorrenti della Delicious Trail Dolomiti dovranno presentarsi in centro a Cortina alla partenza entro le ore 06.30 di sabato 28 settembre 2024.
- I concorrenti della Short Delicious Trail Dolomiti dovranno presentarsi in località Pocol – Cortina d'Ampezzo (BL) entro le ore 10.00 di sabato 28 settembre 2024.
- I concorrenti della Medium Delicious Trail Dolomiti dovranno presentarsi in centro di La Villa (via Colz 75, La Villa, BZ). entro le ore 8.30 di sabato 28 settembre 2024.

L'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati incustoditi nei luoghi della gara.

Art. 12 SERVIZIO DI NAVETTA

- Tratta dal centro di Cortina a Pocol e ritorno

Per raggiungere i luoghi delle gare verranno predisposti servizi di navetta gratuiti per la tratta dal centro di Cortina a Pocol e ritorno.

- Tratta dal centro di Cortina a La Villa e ritorno

Per raggiungere i luoghi della gara Medium Delicious Trail e per il ritorno verranno predisposti servizi di navetta. Il servizio è **su prenotazione e a pagamento** al costo di 10 euro (prezzo unico che comprende andata e ritorno o solo andata o solo ritorno).

Le tratte sono le seguenti:

- da Cortina a La Villa, Badia (Andata)

Partenza unica alle 7.15 dall'autostazione di Cortina. La corsa prevede anche una fermata a Pocol alle 7.30 alla fermata dei bus nei pressi dell'hotel Villa Argentina e una alle 7.40 al parcheggio di Son dei Prade.

- da Pocol a La Villa, Badia (Ritorno) con fermata al parcheggio di Son dei Prade è prevista una sola corsa alle ore 17.00.

Il pagamento e la prenotazione in cui si specifica la tratta a cui si è interessati la si deve fare **esclusivamente** al momento dell'iscrizione alla gara Medium Delicious Trail e **non più tardi di venerdì 30 agosto 2024**. Dopo questa data l'organizzazione del trasporto e il costo dello stesso sono esclusivamente a carico del partecipante. Una volta pagata la navetta si scarica il **biglietto nominale** che dovrà essere presentato al momento della salita in navetta.

Il biglietto non verrà in alcun modo rimborsato anche se non utilizzato, per i costi sostenuti dall'Organizzazione.

Art. 13 PERCORSO

Il percorso del Delicious Trail Dolomiti è classificato con il bollino rosso EE: **itinerario per escursionisti esperti**. Itinerario quindi che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti.

Il **tracciato della Delicious Trail Dolomiti** si svolge lungo il seguente itinerario: Cortina Centro, Via del Parco, Convento – Volpera, Lago d'Ajal, Gores de Federa, Rifugio Croda da Lago, Rucurto, Cason di Claudione, Rifugio Cinque Torri, Rifugio Scoiattoli, Rifugio Nuvolau, Rifugio Averau, Rifugio Col Gallina, Passo Falzarego, Galleria del Lagazuoi, Rifugio Lagazuoi, Sotecordes, Rifugio Dibona, Son dei Prade, Pocol. Per un totale di circa 43 km e 3.100 metri di dislivello positivo.

Il **tracciato della Short Delicious Trail Dolomiti** si svolge lungo il seguente itinerario: Pocol, Malga Peziè de Parù, rifugio Cinque Torri, rifugio Averau, rifugio Nuvolau, Baita Bai de Dones, Baita Resch, Pocol. Per un totale di circa 22 km e 1300 metri di dislivello positivo.

Il **percorso della Medium Delicious Trail Dolomiti** è classificato con il bollino rosso EE: **itinerario per escursionisti esperti**. La gara quindi richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti. Il tracciato della Medium Delicious Trail Dolomiti si svolge lungo il seguente itinerario: partenza presso il centro di La di Villa di fronte all'ufficio turistico (via Colz 75, La Villa, BZ), Sentiero degli artisti, Piz La Villa rifugio Moritzino, Rifugio Bioch, Rifugio Pralongià, Centro Fondo Alta Badia, Capanna Alpina, Rifugio Scotoni, Rifugio Lagazuoi, Pocol. Per un totale di circa 35 km e 1.900 m di dislivello positivo.

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno comunicati sul sito della gara o, al più tardi, subito prima della partenza.

I chilometri non sono segnati. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato. L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Art. 14 ASSICURAZIONE

Il Delicious Trail è in possesso di un'assicurazione valida che copre le spese di ricerca e soccorso in Italia. È in ogni modo consigliato ai partecipanti il possesso di un'assicurazione individuale valida che copra le spese di ricerca e soccorso in Italia.

Per i concorrenti membri dell'ITRA (International Trail Running Association National League) è possibile sottoscrivere un'assicurazione per le spese di ricerca e soccorso, valida in tutto il mondo.

Per maggiori informazioni: <https://itra.run/page/353/Insurance.html>

La Delicious Trail consiglia Dolomiti Emergency per assicurare le attività in montagna. Per

maggiori informazioni: www.dolomitiemergency.it

Sarà a cura del concorrente la presentazione alla propria assicurazione, in caso di necessità, del proprio dossier personale, nei tempi stabiliti.

Art. 15 SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e personale del soccorso alpino in costante contatto con la base. Ambulanze con personale paramedico stazioneranno a Pocol, dove sarà presente anche un medico rianimatore e un PMA (posto medico avanzato). Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e potranno controllare il materiale obbligatorio. Chiunque rifiutasse di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

Art. 16 AMBIENTE

La corsa si svolge in parte nel Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo e in parte nel Parco Naturale Fanes-Senes-Braies in ecosistemi a protezione totale nonché nei Musei all'aperto della Grande Guerra del Lagazuoi e delle 5 Torri dove è richiesto rispetto assoluto in memoria di quei tragici eventi.

I concorrenti inoltre dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque fosse sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali. Ogni concorrente dovrà portare con sé un bicchiere o una borraccia da riempire ai ristori.

La Delicious Trail Dolomiti aderisce alla campagna promossa da Spirito Trail **“Io non getto i miei rifiuti”**.

Art. 17 METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'Organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

L'Organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti, dei volontari o dei soccorritori.

Art. 18 SQUALIFICHE E PENALITÀ

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

- a. mancato passaggio da un punto di controllo
- b. taglio del percorso di gara
- c. comportamento irrispettoso presso le opere restaurate del Museo all'aperto della Grande Guerra
- d. abbandono di rifiuti sul percorso
- e. mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà
- f. insulti o minacce a organizzatori o volontari
- g. utilizzo di mezzi di trasporto in gara
- h. rifiuto di sottoporsi al controllo del personale sanitario sul percorso
- i. rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio

j. mancanza giacca a vento, telo termico, contenitore per 1 litro di liquidi

k. partenza in una griglia diversa da quella assegnata.

È prevista una penalizzazione di 30 minuti per le seguenti infrazioni:

- mancanza di fischiello, del bicchiere o borraccia

- mancata esposizione del pettorale di gara

La penalizzazione sarà applicata immediatamente, nel punto dove sarà accertata l'eventuale infrazione.

Art. 19 PREMI

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in natura ai primi 3 concorrenti uomini e alle prime 3 concorrenti donne di tutte le gare. A ciascun concorrente di ogni gara che avrà completato la corsa entro il tempo massimo sarà consegnato un gadget finisher.

Le premiazioni si svolgeranno sabato 28 settembre 2024 alle ore 17.00 presso la zona arrivo al PalaDelicious. Per nessun motivo i premi verranno spediti o consegnati in anticipo.

Verrà assegnato un “**Gran Premio della Montagna**” al concorrente donna e al concorrente uomo che impiegheranno il minor tempo per percorrere il tratto in salita dal passo Falzarego al rifugio Lagazuoi, il vertical in galleria avrà quindi una classifica speciale. Passo Falzarego 2105 m - Rifugio Lagazuoi 2752 m - totale d + 648 m.

Verrà assegnato un “**Gran Premio Km lanciato**” al concorrente donna e al concorrente uomo che impiegheranno il minor tempo per percorrere l'ultimo km di gara; la classifica in questo caso sarà unica tra gara lunga, gara media e gara corta.

Art. 20 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 alla Delicious Trail Dolomiti, alla Short Delicious Trail Dolomiti e alla Medium Delicious Trail Dolomiti.

Art. 21 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente successivamente apportate e pubblicate sul sito.