

# **TREK VALGRISENCHÉ 2023**

## **UNDICESIMA EDIZIONE**

### **PROGRAMMA e INFORMAZIONI**

#### **DATA E LUOGO**

La manifestazione denominata Trek Valgrisenche si disputa a Valgrisenche **SABATO 19 AGOSTO**.

#### **ACCREDITAMENTO**

Il giorno della manifestazione presso l'area sportiva in località Mondanges dalle ore 6.30 alle 9.45. I partecipanti iscritti si dovranno presentare muniti di un documento d'identità per il controllo dell'iscrizione da parte dell'organizzazione.

Ogni concorrente riceverà una tessera Trek da validare lungo il percorso.

#### **PARTENZE**

Tutti i percorsi si sviluppano dall'area sportiva in località Mondanges.

L'ora di partenza è compresa **fra le ore 7.00 e le 10.00** a libera scelta del partecipante.

Per il percorso ANGELI è richiesta la partenza entro le ore 9.

Ogni concorrente dovrà essere provvisto del materiale elencato nel regolamento sotto riportato.

#### **ARRIVI**

Tutti i percorsi terminano presso l'area sportiva in località Mondanges e dovranno essere completati **entro le ore 17.00**. Dopo tale orario in automatico il concorrente viene considerato ritirato dalla Manifestazione Trek Valgrisenche 2023 e tutti coloro che volessero proseguire lungo il percorso lo faranno a proprio rischio e pericolo, sotto la propria diretta responsabilità ed in completa autonomia.

Per il percorso ANGELI è prevista una **barriera oraria** alle ore 13.30 al punto di ristoro dell'Arp Vieille. Oltre questo orario il partecipante sarà obbligato a proseguire in direzione Mondanges lungo il percorso San Grato.

Al termine del percorso ogni partecipante verrà registrato e dovrà comunicare il proprio arrivo allo stand dell'organizzazione.

**In caso di abbandono, è obbligatorio comunicare la decisione recandosi al più vicino posto di controllo e/o comunicare la propria decisione al numero +39 3398406922. In caso di difficoltà, infortunio e per eventuali altre esigenze contattare sempre il numero +39 3398406922.**

#### **PERCORSI**

Sono previsti 4 tipi di percorso.

##### **EPEE**

16 km – 900 d+

Mondanges > Usellières > Alpe di Mont Forchat > Rifugio Chalet de l'Épée > Vallone di Plontaz > Mondanges.

##### **BEZZI**

27 km – 1500 d+

Mondanges > Usellières > Rifugio Mario Bezzi > Rifugio Chalet de l'Épée > Vallone di Plontaz > Mondanges.

##### **SANGRATO**

23 km – 1200 d+

Mondanges > Usellières > Alpe Tramouail > Lago di San Grato > Arp Vieille > Bonne > Mondanges.

##### **ANGELI**

31 km – 1900 d+

Mondanges > Usellières > Alpe Tramouail > Lago di San Grato > Arp Vieille > Rifugio Degli Angeli > La Bethaz > Capoluogo > Mondanges.

# **TREK VALGRISENCHÉ 2023**

## **UNDICESIMA EDIZIONE**

### **PUNTI RISTORO**

I punti di ristoro previsti sono disposti a **Usellières, Rifugio Chalet de l'Epèe, Rifugio Bezzi, alpeggio Alpe Tramouail, alpeggio Arp Vieille, Rifugio degli Angeli e all'arrivo.**

Saranno approvvigionati con bevande e alimenti solidi forniti dall'organizzazione, che andranno consumati direttamente sul posto. Per il riempimento di borracce e camel bag verrà fornita solo acqua naturale.

Nello spirito della manifestazione, occorre che ogni partecipante provveda personalmente a dotarsi della necessaria quantità di acqua e di alimenti per arrivare al punto di ristoro successivo. I partecipanti dovranno munirsi di bicchiere proprio o altro contenitore personale adatto all'uso.

Ai rifugi degli Angeli e al Bezzi, che non sono raggiungibili da strade carrozzabili, per motivi organizzativi, verranno fornite solo bevande liquide (acqua, the e sali minerali).

### **RICONOSCIMENTI**

La manifestazione non ha carattere competitivo, è aperta a tutti gli appassionati di camminata in montagna e di corsa trail. Non verrà stilata la classifica finale e non verranno consegnati premi in denaro. Saranno comunque rilevati e pubblicati i tempi di percorrenza e di passaggio presso i vari punti di controllo, di tutti i partecipanti secondo l'ordine di iscrizione.

### **ISCRIZIONI**

L'iscrizione alla manifestazione è aperta a tutti i maggiorenni, ad un costo di € 28,00, comprensivo di: cappellino tecnico (per i primi 300 iscritti), pacco gara, rifornimenti ai punti ristoro, pasto e garantisce la possibilità di partecipare all'estrazione dei premi a sorteggio offerti dagli sponsor che includono materiale tecnico, esperienze outdoor e wellness, prodotti tipici, soggiorni, ecc. che verranno consegnati solamente ai presenti.

Per le iscrizioni dopo il raggiungimento del numero garantito di 300, in sostituzione del cappellino tecnico verrà distribuito altro materiale promozionale.

L'iscrizione dovrà essere completata sul portale [irunning.it](http://irunning.it).

**Il termine ultimo per l'iscrizione è fissato per giovedì 10 agosto.**

La piattaforma concede 1 ora di tempo dopo l'inserimento dati per poter finalizzare l'iscrizione; se entro tale arco di tempo non viene effettuato il pagamento l'iscrizione decade automaticamente. Per problemi di iscrizione sulla piattaforma [irunning.it](http://irunning.it) è possibile far riferimento a [info@trekvalgrisenche.com](mailto:info@trekvalgrisenche.com).

Qualora il comitato organizzatore decidesse ad insindacabile giudizio di accettare iscrizioni anche oltre tale termine, e il giorno stesso del Trek, verrà data comunicazione sul sito e indicate le relative modalità; sarà applicata una maggiorazione su ogni quota di iscrizione senza la garanzia del pacco di partecipazione.

Non è previsto per nessun motivo il rimborso della quota di partecipazione se non in caso di annullamento della manifestazione per una quota pari al 50% del costo di iscrizione.

Ogni partecipante, con l'iscrizione conferma di essere fisicamente idoneo alla prova e in possesso di certificato medico agonistico/non agonistico, di aver preso visione e di accettare incondizionatamente il regolamento, di sollevare l'organizzazione da ogni responsabilità per eventuali incidenti e/o danni a persone e/o cose verificabili prima, durante e dopo la manifestazione, e di acconsentire gratuitamente l'utilizzo di immagini fotografiche e filmate al fine di promuovere la manifestazione stessa e la vallata di Valgrisenche.

**Ad ogni iscritto verrà fatto sottoscrivere il documento di liberatoria, che non va inviato tramite email, ma verrà fatto compilare e firmare direttamente all'atto della partenza.**

I dati personali forniti saranno trattati dagli incaricati dell'organizzazione della proloco di Valgrisenche nel rispetto delle norme previste dal DLGS n.196 del 30/06/2003 relativo alla tutela della privacy, del

Regolamento europeo 679/2016 e dei loro successivi aggiornamenti con strumenti cartacei o altri mezzi e strumenti automatizzati e telematici per la realizzazione dell'evento sportivo in oggetto e per l'invio di materiale pubblicitario. I dati potranno essere comunicati a soggetti terzi per l'adempimento degli obblighi relativi alla manifestazione o per le finalità sopra indicate. In ogni momento si potranno esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D. lgs 196/03 (cancellare, rettificare, ecc...) verso il titolare del trattamento dei dati.

Con l'invio dell'iscrizione, si acconsente all'utilizzo dei dati personali.

Per ulteriori informazioni è possibile visitare la sezione "Privacy" del sito [www.prolocovalgrisenche.com](http://www.prolocovalgrisenche.com) oppure scrivere a [info@trekvalgrisenche.com](mailto:info@trekvalgrisenche.com).

## REGOLAMENTO

**La manifestazione non ha carattere competitivo** ed è aperta a tutti gli appassionati di camminate in montagna e di corsa trail. I percorsi si sviluppano su sentieri già esistenti e per lo più mappati sulle carte topografiche, opportunamente segnalati e ad un'altitudine compresa tra i 1600 e i 2950 mt. Nei brevi tratti di percorso asfaltati, e negli attraversamenti stradali, tutti i partecipanti dovranno attenersi all'osservanza del codice della strada, e dare la precedenza agli autoveicoli.

A queste quote, le condizioni climatiche possono variare in breve tempo (freddo, vento, pioggia, neve), per cui occorre utilizzare scarpe tecniche adeguate e avere nel proprio zaino il seguente materiale:

- giacca tecnica impermeabile e altri indumenti di ricambio;
- pantaloni o collant;
- guanti e berretto;
- riserva d'acqua e generi alimentari;
- borraccia o bicchiere;
- telo termico di sopravvivenza;
- fischietto e telefonino da utilizzare in caso di emergenza;
- banda elastica adesiva adatta per fare una fasciatura;
- sacchetto per i propri rifiuti da riportare obbligatoriamente a valle.

Anche se ci sono dei punti di ristoro e di assistenza prestabiliti lungo il percorso, **il Trek si svolge in semi-autonomia** e pertanto è necessario avere una preparazione e una reale capacità di autogestione personale. Occorre essere in possesso di un certificato medico di sana e robusta costituzione fisica per la pratica dell'attività sportiva o di un certificato medico per l'attività agonistica, entrambi in corso di validità al giorno della gara.

L'iscrizione alla manifestazione è aperta a tutti i maggiorenni, uomini e donne, che il giorno del Trek abbiano compiuto i 18 anni di età. Qualora i partecipanti si facciano accompagnare lungo il percorso da altre persone (es. dai propri figli o da altri ragazzi/e minorenni) oppure da cani al guinzaglio, lo faranno a proprio rischio e pericolo e sotto la diretta responsabilità, esonerando gli organizzatori da ogni eventuale incidente e/o danni a persone e/o cose verificabili durante la manifestazione.

Ogni partecipante dovrà conoscere le caratteristiche del tracciato che dovrà affrontare e la dislocazione dei ristori lungo il percorso. Si raccomanda a tutti di seguire i percorsi segnalati.

Alla partenza verrà consegnato un cartellino che dovrà essere esibito alla partenza, nei punti di controllo previsti, e all'arrivo. Il cartellino verrà punzonato con l'indicazione del tempo di passaggio.

L'organizzazione si riserva la facoltà di modificare il presente regolamento in qualunque momento, per esigenze legate al miglioramento delle condizioni per lo svolgimento e per l'organizzazione della manifestazione. In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova in corso o di modificare i percorsi e le barriere orarie.

**L'organizzazione non garantisce la copertura assicurativa per infortuni, per cui tutti i partecipanti dovranno provvedervi personalmente.**

## OSPITALITÀ E INFORMAZIONI SU VALGRISENCHÉ

Per qualsiasi informazione sulla ricettività alberghiera sulla località, visitare il sito [www.prolocovalgrisenche.com](http://www.prolocovalgrisenche.com), o contattare l'ufficio informazioni al +39 339 8406922.