Q-TRAIL 2023

Quarna Sotto 05 Marzo

Manifestazione

Il Q-Trail si svolgerà domenica 05 Marzo 2023.

Sono previste due tipologie di competizioni su un tracciato di 25km e 12km, una camminata nordica/passo libero su un tracciato di 12km. e un percorso di 5,5 km. specificatamente pensato per tutti coloro che hanno limitate capacita motorie, fisiche o psichiche.

Tracciato 25,00km, 950m D+/- (Competitiva)

Il percorso si sviluppa su un anello di circa 25 km., percorrendo un susseguirsi di strade sterrate e sentieri montani che attraversano boschi e prati con possibilità di incontrare tratti innevati.

L'anello raggiunge la quota massima di 1350 metri s.l.m.

Maggiori dettagli sono disponibili sul sito internet della manifestazione.

Tracciato 12 km, 400m D+/- (Competitiva)

Tracciato velocissimo, tutto da correre due salite brevi ma mozzafiato.

La maggior parte del percorso sarà in single track e attraverserà prati e boschi molto suggestivi.

La quota massima del percorso sarà di 1100 metri s.l.m.

Maggiori dettagli sono disponibili sul sito internet della manifestazione.

Tracciato 12 km, 400m D+ Nordic Walking/passo libero

Tracciato piacevole perlopiù boschivo, da percorrere godendosi i profumi del bosco e i panorami, ideale anche per il vostro cane.

Si consiglia di portare la macchina fotografica.

Trattandosi di nordic walking o camminata libera non è permesso correre lungo il percorso.

Tracciato 5.5 km, 100m D+ Dreamer's Trail

Tracciato perlopiù urbano con un'incantevole sosta paesaggistica mozzafiato, sfiora alcune opere d'arte facenti parte del percorso "muro dipinto" di Quarna Sopra.

Il percorso è stato ideato appositamente per permettere di vivere da protagonisti l'atmosfera di un grande evento a tutti coloro che non vogliano strafare con le performance fisiche.

Il percorso è adatto a tutti, anche persone anziane, mamme con bambini, persone con disabilità fisica o intellettuale/relazionale.

Iscrizioni

Le iscrizioni saranno aperte su Wedosport, a partire dal 01/01/2023 fino alle ore 24:00 del 03/03/2023.

Le iscrizioni dovranno pervenire nei tempi prescritti tramite il sito WEDOSPORT oppure comunicando le vostre generalità alla mail info@quarnaoutdoor.com

Pacco Gara

E' previsto un pacco gara + il pettorale d'autore fatto a mano dai bambini dell'asilo, per i primi 300 iscritti entro il 12/02/2023, oltre tale data non possiamo garantire il pacco gara.

Iscriversi in anticipo vi fa risparmiare denaro e permette all'organizzazione di darvi un miglior servizio

Costi e rimborsi

Gara 25 km

- **25,00€** entro il *26/02/2023* - **30,00€** dal 27*/02/2023 al 05/03/2023*

Costi comprensivi di servizio custodia borse, pasta party, e docce calde.

Gara 12 km

- **12,00€** entro il *26/02/2023* - **15,00€** dal 27*/02/2023 al 05/03/2023*

Costi comprensivi di servizio custodia borse, pasta party, e docce calde.

Nordic Walking / **Camminata Libera 12 km**

- **12,00€** entro il *26/02/2023* - **15,00€** dal 27*/02/2023 al 05/03/2023*

Costi comprensivi di servizio custodia borse, pasta party, e docce calde.

Dreamer's Trail 5.5 km

- **5,00€** entro il *26/02/2023* - **8,00€** dal 27*/02/2023 al 05/03/2023*

Il partecipante che necessita di assistenza per partecipare all'evento potrà essere seguito da un proprio assistente il quale avrà diritto all'accesso gratuito a tutti i servizi offerti.

Costi comprensivi di servizio custodia borse, pasta party, e docce calde

Rimborsi

- *Nel caso in cui la manifestazione sia annullata per cause non riconducenti all'organizzazione è previsto un rimborso del 50% oppure lo spostamento dell'iscrizione all'edizione successiva.*

- *Non è previsto alcun tipo di rimborso per quanto riguarda le iscrizioni promozionali*

Certificato medico

• Per le discipline competitive sarà obbligatorio disporre di certificato medico sportivo **agonistico**, con specialità **ATLETICA** in corso di validità.

• Per la camminata a passo libero o Nordic Walking sarà obbligatorio il certificato medico che certifichi lo stato di buona salute oppure un'autodichiarazione.

• La camminata Dreamer's trail di 5.5km. è libera a tutti e non è necessario nessun certificato medico

Affiliazioni tesseramenti

- Per le manifestazioni competitive è obbligatoria l'affiliazione ad un'associazione sportiva o ad un ente di promozione sportiva.
- L'organizzazione darà precedenza all'assegnazione dei pettorali agli atleti regolarmente tesserati
- Sarà possibile effettuare il tesseramento U.I.S.P con l'associazione QuarnaOutdoor al costo di 10,00 euro.

Obblighi

- Ogni atleta è responsabile del proprio comportamento durante tutta la manifestazione, egli dovrà rispettare le regole in vigore il giorno dell'evento ed adeguarsi scrupolosamente alle segnalazioni indicate dai commissari di gara presenti lungo il tracciato.
- Sarà obbligatorio adeguare il proprio abbigliamento alla giornata; l'organizzazione si riserva di squalificare chiunque sia ritenuto non adeguatamente attrezzato ad affrontare il percorso.
- E' obbligatorio portare con sé il telefono cellulare lungo tutto il tracciato

Programma

I partecipanti dovranno presentarsi presso la zona Check in della manifestazione a Quarna Sotto presso lo stabilimento "Grassi" (maggiori dettagli sul sito internet della manifestazione), con il seguente programma:

Gare competitive 25k./12k.

- 7:30-9:15 Ritiro pettorali e iscrizioni, deposito sacca.
- 9:25 Briefing Tecnico
- 9:30 Partenza dalla piazza 4 novembre

Camminata Libera – Nordic Walking

- 7:30-9:15 Ritiro pettorali e iscrizioni, deposito sacca.
- 9:25 Briefing Tecnico
- 9:40 Partenza dalla piazza 4 novembre

Dreamer's Trail

- 7:30-9:15 Ritiro pettorali e iscrizioni, deposito sacca.
- 9:25 Briefing Tecnico
- 9:40 Partenza dalla piazza 4 novembre

Servizi

Presso il centro Operativo è previsto un servizio di custodia borse, servizi igienici docce calde, servizio ristoro, pasta party.
Su prenotazione sarà possibile pernottare presso un l'ostello DoMiRe, contattare l'organizzazione per info e costi.

Arrivi

L'atleta dovrà attraversare il punto di arrivo per permettere di fermare il proprio tempo di percorrenza attraverso una scansione del proprio chip posto sul braccialetto.

Chip di partenza

Il Chip di partenza deve essere indossato correttamente e riconsegnato immediatamente dopo l'arrivo, la mancata consegna o lo smarrimento del Chip comporterà un addebito di 50,00 euro.

Ritiri

L'atleta che desidera ritirarsi lungo il percorso dovrà tempestivamente avvisare l'organizzazione, non sono previsti recuperi lungo il percorso.

In caso di infortunio l'atleta sarà recuperato dai volontari del soccorso alpino.

Assistenza sul percorso

L'assistenza e il soccorso lungo i tracciati sono garantiti dai volontari del soccorso alpino e da un'equipe medica del 118.

Tempo Massimo

Gli atleti dovranno pervenire al traguardo entro le ore 14:30 (5 ore dopo la partenza).

Alle ore 14:30 termineranno i cronometraggi.

Cancelli Orario

12km

Non sono previsti cancelli orari sul percorso della 12 km.

25km

E' previsto un cancello orario al km.14,5 in località Camasca, alle ore 12:45 (3:15 ore dopo la partenza)

Servizio di SCOPA

La scopa, è un ufficiale di gara ben preparata con il compito di garantire che sul percorso non ci siano più atleti e che gli atleti siano in condizione psicofisica adeguata al proseguimento della gara.

La scopa non è il vostro personal trainer.

La scopa non può interagire con voi, motivarvi, consigliarvi.

La scopa ha la facoltà e l'obbligatorietà di squalificare un concorrente o di modificare il percorso di un atleta qualora ritenga che l'atleta non sia in grado di portare a termine il percorso nei tempi previsti e in totale sicurezza.

La scopa è a tutti gli effetti un giudice di gara.

Ristori

Il servizio di ristoro sul percorso è subordinato alle regole presenti il giorno della manifestazione.

25k.

Ruggero e Joceline vi offriranno acqua e the al 5° km, poi sarete ospiti di Valerio con un ristoro al 10° km., infine al 14,5°km e al 18 °km. in località Camasca un ristoro Acqua/Solidi.

15k.

Ruggero e Joceline vi offriranno acqua e the al 5° km

***Dreamer's* Trail**

Del the caldo e qualche stuzzichino saranno disponibili al km.3 presso una location con panorama mozzafiato.

Challenge Cusio

La gara Q-TRAIL 2023 è la prima prova del circuito *Challenge Cusio*.

Premiazioni

Saranno premiati i primi 3 Uomini e le prime 3 Donne per ogni Gara competitiva.

***Verrà dato un riconoscimento a tutti i partecipanti del Dreamer's* Trail**

L'orario delle premiazioni è previsto indicativamente verso le ore 12:00