

# REGOLAMENTO “LOCH TRAI CUP 2026”

## REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare a un evento è necessario:

**Distanze: 100K - 52K - 23K aver compiuto al giorno della gara 18 anni.**

**Distanze: 13K aver compiuto al giorno della gara 14 anni, con il benessere dei genitori o tutori.**

**Distanze: 7K non competitiva nessun limite d'età, ma i minori di 14 anni devono essere accompagnati da un adulto.**

**Distanze: 3K (gara Kids) fino a 14 anni**

Essere assolutamente coscienti della lunghezza e specificità della gara e avere un allenamento adeguato.

Avere acquisito, prima della gara, una reale capacità d'autonomia personale in montagna che permetta di gestire eventuali problemi inerenti a questo tipo di gara ed in particolare:

- Essere in grado di affrontare da soli, senza aiuto esterno, condizioni climatiche che possono essere molto difficili a causa dell'altitudine (vento, freddo, nebbia, pioggia o neve).
- Essere in grado di gestire, in autonomia, complicazioni fisiche o mentali causate da una profonda stanchezza, disturbi gastrointestinali, dolori muscolari o articolari, piccoli infortuni ...
- Essere perfettamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è di aiutare i corridori a gestire i loro problemi.
- Essere perfettamente coscienti che per un'attività in montagna, la sicurezza dipende innanzitutto dalla capacità del concorrente di adattarsi agli eventuali problemi incontrati o prevedibili.
- Informare e sensibilizzare i propri accompagnatori sul rispetto dei luoghi, delle persone e delle regole della corsa.

## SEZIONE COMPETITIVA

In base a quanto previsto dalle “norme per l'organizzazione delle manifestazioni”, possono partecipare alle sezioni competitive, gli atleti in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica per l'atletica leggera che dovrà essere trasmesso unitamente all'iscrizione o al ritiro del pettorale.

**\*SEZIONE NON COMPETITIVA (ludico motoria)\*** chi non è in possesso del certificato medico di idoneità agonistica, potrà comunque partecipare, l'iscrizione comprende comunque il pettorale/chip con tempo ufficiale di arrivo e tutti i servizi descritti.

Con la volontaria iscrizione ogni partecipante dichiara a tutti gli effetti agli organizzatori la propria idoneità fisica allo svolgimento della prova secondo quanto previsto dalle norme di legge e solleva gli stessi da tutte le responsabilità civili e penali conseguenti in caso di incidente di qualsiasi tipo. Gli atleti iscritti alla sezione non competitiva non avranno diritto ad accedere alle premiazioni e non risulteranno nella classifica ufficiale, ma verrà loro rilevato il tempo di gara sulla piattaforma di ICRON EVOLUTION.

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE E QUOTE

Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento dei seguenti limiti

### Venerdì 22 maggio 2026

“100K competitiva” – 150 pettorali:

Quote €.100,00 al 23/01/2026; quota €.120,00 al 23/03/2026; quota €. 140,00 al 22/05/2026.

### Sabato 23 maggio 2026

“52K competitiva” – 200 pettorali:

Quote €.50,00 al 23/01/2026; quota €.60,00 al 23/03/2026; quota €. 70,00 al 22/05/2026.

“23K non competitiva” – 250 pettorali:

Quote €.30,00 al 23/01/2026; quota €.35,00 al 23/03/2026; quota €. 40,00 al 23/05/2026.

### Domenica 24 maggio 2026

“13K non competitiva” – 300 pettorali:

Quote €.20,00 al 23/01/2026; quota €.25,00 al 23/03/2026; quota €. 30,00 al 24/05/2026.

“7,5K non competitiva” – 300 pettorali (iscrizioni in campo gara):

Quota €. 5,00 al 24/05/2026.

“3K (Kids)” nessun limite (iscrizioni in campo gara, quota gratuita).

- Le iscrizioni potranno essere fatte on-line, qui attraverso la piattaforma “**ICRON Evolution**” <https://www.icron.it> oppure nei negozi convenzionati, ci si può iscrivere il giorno della gara fino a 30 minuti prima della partenza esclusivamente per le 23K, 13K, 7K e 3K.

Il pagamento dell'iscrizione comprende:

- Pettorale con chip gara
- Dispositivo “GPS Track Control” per distanze 100K
- Gadget
- Assistenza medica
- Ristori sul percorso + ristoro finale
- Docce-spogliatoi presso il palazzetto del ghiaccio.
- Pasta Party

### **Rimborso quote iscrizione**

In caso di rinuncia alla partecipazione, è prevista la cessione del pettorale ad altro concorrente o il trasferimento dell'iscrizione all'edizione successiva solo se comunicato entro e non oltre il 12/05/2026.

### **SEMI-AUTOSUFFICIENZA**

È fondamentale rispettare il principio di una gara individuale in semi-autosufficienza. La semi-autosufficienza è la capacità di essere autonomi tra due punti ristoro, tanto sul piano alimentare quanto su quello del materiale e della sicurezza ed essere in grado di adattarsi in caso di eventuali problemi inaspettati o prevedibili (brutto tempo, disturbi fisici, infortuni...) Questo principio implica le regole seguenti:

1. Il concorrente deve avere con sé la totalità del materiale obbligatorio durante tutta la durata della gara (vedi paragrafo **EQUIPAGGIAMENTO**). Questo materiale deve essere trasportato nello zaino che deve essere lo stesso durante tutto il percorso. In qualsiasi momento, i Commissari di gara possono controllare lo zaino e il suo contenuto. Il concorrente è obbligato a sottoporsi a questi controlli con cordialità, pena espulsione dalla gara.
2. I punti di ristoro forniscono bevande e cibo da consumare sul posto. Gli organizzatori forniranno solo acqua liscia o bevande energetiche per riempire le borracce o le borse dell'acqua. Quando lascia un punto di ristoro, il corridore deve assicurarsi di avere la quantità di cibo e bevande necessaria per raggiungere il punto di ristoro successivo.
3. È vietato accompagnare o farsi accompagnare lungo qualsiasi parte del percorso di gara da una persona non iscritta alla gara, ad eccezione delle aree per gli spettatori chiaramente segnalate in prossimità dei punti di assistenza. Un partecipante che accetta di essere accompagnato al di fuori delle aree designate viola il principio della semi-autonomia. I commissari di gara o i membri dello staff che assistono a questa violazione sono autorizzati a sanzionare il partecipante per garantire il rispetto delle regole. I corridori non sono autorizzati a partecipare con un cane o qualsiasi altro animale, compresi gli animali di servizio.

### **EQUIPAGGIAMENTO**

Per motivi di sicurezza, ogni partecipante deve avere con sé tutti gli elementi indicati nell'elenco del materiale obbligatorio (vedi sotto) e deve portare con sé tutto il materiale per tutta la durata della gara, anche se non viene utilizzato.

Durante la gara verranno effettuati controlli organizzati e/o casuali del materiale. I corridori che non avranno con sé tutto l'equipaggiamento obbligatorio saranno puniti con penalità fino alla squalifica (vedi PENALITÀ).

**Tutti gli indumenti devono essere della taglia del concorrente e inalterati dopo aver lasciato la fabbrica.** Al fine di ridurre i rifiuti di plastica, non saranno distribuiti utensili usa e getta (posate, bicchieri, ciotole) in nessuna stazione di controllo o punto di ristoro. Ti invitiamo a portare i tuoi utensili (BYOU) se desideri consumare pasti caldi presso i ristori.

Se scegli di utilizzare i bastoncini, dovrai averli con te per l'intera durata della gara. È vietato partire senza bastoncini e recuperarli lungo il percorso.

Se hai domande sul materiale obbligatorio, non esitare a contattare l'organizzazione.

**L'elenco del materiale obbligatorio è disponibile sul sito web dell'evento.**

### **COMPORIAMENTO IN GARA**

Poiché parti del percorso attraverseranno o percorreranno tratti stradali aperti alla viabilità ordinaria, i concorrenti sono tenuti al rispetto del codice della strada riservato ai pedoni.

### **PETTORALE**

Ogni pettorale verrà rilasciato personalmente a ciascun concorrente mediante la presentazione di documento di identità con fotografia e zaino personale che verrà usato durante la gara.

**Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore del corpo (petto o ventre) e sempre visibile durante tutta la durata della gara.** Deve dunque essere sempre posizionato sopra i vestiti e NON può essere fissato sullo zaino o su una gamba.

### **CLASSIFICHE E PREMI**

Per ogni gara viene stilata una classifica generale maschile e femminile e una classifica per ogni categoria maschile e femminile (vedi dettagli delle classifiche qui sotto)

#### **CATEGORIE PREMIATE 100K:**

Assoluta maschile 1°- 2°- 3° - 4° - 5°

Assoluta femminile 1°- 2°- 3° - 4° - 5°

Over 40 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

Over 50 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

Over 60 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

#### **CATEGORIE PREMIATE 50K:**

Assoluta maschile 1°- 2°- 3° - 4° - 5°

Assoluta femminile 1°- 2°- 3° - 4° - 5°

Over 40 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

Over 50 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

Over 60 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

#### **CATEGORIE PREMIATE 27K:**

Assoluta maschile 1°- 2°- 3° - 4° - 5°

Assoluta femminile 1°- 2°- 3° - 4° - 5°

Over 40 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

Over 50 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

Over 60 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

#### **CATEGORIE PREMIATE SU PERCORSO UNICO DELLA 12K:**

Assoluta maschile 1°- 2°- 3° - 4° - 5°

Assoluta femminile 1°- 2°- 3° - 4° - 5°

Over 40 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

Over 50 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

Over 60 maschile - femminile 1° - 2° - 3°

### **MINI TRAIL:**

Medaglia ricordo per tutti i partecipanti.

## RISPETTO DELL'AMBIENTE

Iscrivendosi al Loch Trail Cup, i partecipanti si impegnano a rispettare l'ambiente e gli spazi naturali attraversati. In particolare:

- È assolutamente vietato buttare rifiuti sul percorso (tubetti di gel, carte, rifiuti organici, imballaggi di plastica, ecc.). Nei ristori ci sono pattumiere dove i concorrenti possono buttare i rifiuti. I Commissari di Gara effettuano controlli a sorpresa sul percorso.
- È obbligatorio contrassegnare con il proprio numero di pettorale tutti gli involucri alimentari (gel, barrette, ecc...), se verranno trovati lungo il percorso l'atleta corrispondente sarà squalificato.
- I partecipanti devono conservare i rifiuti e gli imballaggi e buttarli nelle apposite pattumiere nei punti ristoro. L'organizzazione invita i concorrenti a munirsi di un sacchettino per trasportare i rifiuti fino ai punti ristoro.
- È obbligatorio seguire i sentieri segnalati, senza prendere delle scorciatoie. Tagliare un sentiero provoca un'erosione dannosa per la natura.

## RISTORI

I punti di ristoro forniscono bevande e cibo da consumare sul posto. Gli organizzatori forniranno solo acqua liscia o bevande energetiche per riempire le borracce o le borse dell'acqua. Quando lascia un punto di ristoro, il corridore deve assicurarsi di avere la quantità di cibo e bevande necessaria per raggiungere il punto di ristoro successivo.

\*\*\*Esclusivamente per i partecipanti alla 100K è previsto al 50° Km (Piazza S.Giustina di Roana), una “Base Vita” dove i concorrenti troveranno (se precedentemente consegnati con apposite sacche fornite dall'organizzazione), i propri indumenti o materiale di ricambio, possibilità di cibo solido caldo, punti ricarica cellulare o sportwatch.

La modalità, l'accesso e i tempi di permanenza alla “Base Vita” è regolamentata sul sito web dell'evento.

**Solo i concorrenti con un pettorale ben visibile hanno accesso ai ristori.**

## SEGNALETICA E TRACCIATURA

Le bandierine segnaletiche sono di colore arancione fluo, i cartelli sono gialli con frecce direzionali rosso fluo, riportano il nome dell'organizzazione e i numeri da chiamare in caso di emergenza o bisogno.

**ATTENZIONE: se non vedi più bandierine torna indietro!**

Per il rispetto dell'ambiente non vengono utilizzate marcature in vernice lungo i sentieri.

## SOCCORSO E ASSISTENZA MEDICA

Lungo il percorso, sono collocate varie stazioni di soccorso. Queste postazioni sono collegate via radio o telefono con il quartier generale della gara (pc corsa). Una squadra di controllo medico sarà presente presso il pc corsa o sul percorso per tutta la durata dell'evento.

Le postazioni di soccorso hanno lo scopo di fornire assistenza a chiunque abbia bisogno di aiuto medico. È responsabilità di ogni corridore in difficoltà o ferito chiamare i soccorsi:

- Recandosi presso un punto di soccorso
- Chiamando il pc corsa
- Chiedendo a un altro corridore di chiamare i soccorsi

Ogni corridore deve assistere le persone in pericolo e avvisare i servizi di soccorso.

Se non riesci a contattare il pc corsa e solo in caso di assoluta emergenza, puoi chiamare direttamente i servizi di emergenza (in particolare se ti trovi in un'area in cui sono possibili solo chiamate di emergenza): I numeri di emergenza di ogni Stato saranno indicati nella guida del corridore.

**Variabili di ogni tipo, legate all'ambiente e alla gara, possono costringerti ad aspettare più a lungo del previsto per ricevere aiuto. La tua sicurezza dipenderà quindi dalla qualità di ciò che hai messo nel tuo zaino di gara.**

Tutto il personale medico, paramedico, di primo soccorso e le guide, così come qualsiasi persona designata dalla direzione di gara, ha la facoltà di:

- Obbligare al ritiro qualsiasi concorrente ritenuto non idoneo a continuare la gara.
- Richiedere a qualsiasi concorrente di utilizzare il materiale obbligatorio.
- Evacuare con qualsiasi mezzo i corridori ritenuti in pericolo.
- Indirizzare i pazienti verso la struttura di assistenza più appropriata.

Il corridore che si avvale dei servizi di un medico o di un soccorritore si sottometta alla loro autorità e accetta le loro decisioni.

Se lo stato di salute di un corridore richiede il trattamento con una flebo, sarà costretto ad abbandonare la gara.

All'arrivo sarà disponibile un'infermeria per i corridori con problemi di salute. L'assistenza medica sarà fornita a discrezione dello staff medico, in base alla disponibilità.

Tutti i corridori devono rimanere sul percorso segnato, anche quando dormono.

I corridori che si allontanano volontariamente dal percorso segnalato non sono più sotto la responsabilità dell'organizzazione.

### **TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI**

Puoi trovare le barriere orarie (tempo massimo) per lasciare i punti di ristoro. In caso di modifiche (vedi Condizioni eccezionali), le nuove barriere orarie saranno comunicate al briefing pre-gara.

Questi limiti di tempo sono calcolati in modo da consentire ai partecipanti di raggiungere il traguardo entro il tempo massimo.

Tutti i corridori che abbandonano, vengono fermati dall'organizzazione o sono in ritardo rispetto alle barriere orarie ufficiali non sono autorizzati a continuare la gara. Il loro pettorale sarà tagliato e saranno riaccompagnati alla zona principale dell'evento dai mezzi di trasporto dell'organizzazione.

### **PROGRAMMA GARA/ CANCELLI ORARI**

#### **DISTANZA 100K – Sabato 23 maggio 2026**

Partenza ore **00:00**

Arrivo (*tempo limite fine gara*) ore **22:00**

<b>LUOGO</b>	<b>KM. GARA</b>	<b>TEMPO GARA</b>	<b>PASSO MEDIO</b>	<b>CHIUSURA CANCELLO</b>
Malga Mandrielle 2° passaggio	21,8	ore 04:30	4,8 k/h	ore 04:30
Malga Larici di Sotto	32,2	ore 07:00	4,6 k/h	ore 07:00
Bivacco Basa Xenocio	47,7	ore 10:30	4,5 k/h	ore 10:30
Palazzetto Sport ( <i>Base Vita</i> )	59,3	ore 13:00	4,6 k/h	ore 13:00
Rifugio Campolongo	72,2	ore 15:45	4,6 k/h	ore 15:45
SelvArt ( <i>Grotta Carachighle</i> )	92,3	ore 20:00	4,6 k/h	ore 20:00

#### **DISTANZA 52K – Sabato 23 maggio 2026**

Partenza ore **08:00**

Arrivo (*tempo limite fine gara*) ore **20:00**

<b>LUOGO</b>	<b>KM. GARA</b>	<b>TEMPO GARA</b>	<b>PASSO MEDIO</b>	<b>CHIUSURA CANCELLO</b>
Palazzetto Sport ( <i>Base Vita</i> )	11,0	ore 02:30	4,4 k/h	ore 10:30
Rifugio Campolongo	24,0	ore 05:30	4,3 k/h	ore 13:30
SelvArt ( <i>Grotta Carachighle</i> )	44,2	ore 10:00	4,3 k/h	ore 18:00

## DISTANZA 23K – Sabato 23 maggio 2026

Partenza ore **09:00**

Arrivo (*tempo limite fine gara*) ore **15:00**

LUOGO	KM. GARA	TEMPO GARA	PASSO MEDIO	CHIUSURA CANCELLO
Palazzetto Sport ( <i>Base Vita</i> )	11,0	ore 02:30	4,4 k/h	ore 11:30

## DISTANZA 13K – Domenica 24 maggio 2026

Partenza ore **10:00**

Arrivo (*tempo limite fine gara*) ore **13:00**

**Non è previsto alcun cancello orario**

### RITIRI E RIENTRI

Il concorrente può ritirarsi solo presso un checkpoint, a meno che si sia infortunato lungo il percorso. Il concorrente deve avvertire il responsabile del checkpoint o segnalare la sua volontà di ritirarsi e comunque avvertire il PC corsa. In caso di ritiro tra due checkpoint, il concorrente deve raggiungere quello più vicino e segnalare il proprio ritiro al responsabile. Il concorrente deve comunque conservare il proprio pettorale, essendo il lascia-passare per usufruire delle navette, pasti, infermeria, ecc.

Il rientro avviene nei seguenti modi:

- Sono disponibili degli automezzi, con partenza da alcuni punti ristoro, per riportare alla zona d'arrivo i concorrenti che si ritirano.
- Per quanto concerne i punti ristori o di soccorso raggiungibili in macchina o 4x4:

Al momento della chiusura del checkpoint, l'organizzazione può, a seconda dei mezzi disponibili, occuparsi del rientro dei concorrenti che si sono ritirati e che sono ancora presenti sul posto.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli che giustificano l'interruzione, parziale o totale, della gara, l'organizzazione provvede al rientro dei concorrenti nel minor tempo possibile.

### VIOLAZIONE DEL REGOLAMENTO

### PENALITA'

Taglio del percorso:

**Squalifica**

Assenza del materiale obbligatorio di sicurezza (fornitura minima d'acqua, giacca impermeabile con cappuccio, coperta termica, smartphone):

**Squalifica**

Rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio:

**Squalifica**

Mancanza di rispetto per gli altri (organizzazione, volontari o corridori, incluso qualsiasi tipo di abuso, violazione di domicilio, furto o non rispetto delle regole). NB: un partecipante i cui sostenitori siano maleducati e/o rifiutino di rispettare le istruzioni dell'organizzazione sarà penalizzato: **Squalifica**

Mancato soccorso ad una persona in difficoltà (che necessita cure):

**Squalifica**

Scorrettezza (es: utilizzo mezzi di trasporto, condivisione di pettorale, ecc.):

**Squalifica**

Assenza di microchip per cronometraggio:

**A discrezione della Direzione di gara**

Rifiuto di obbedire ad un ordine della Direzione di gara, di un Commissario di gara, di un responsabile di un checkpoint, di un medico o di un soccorritore:

**Squalifica**

Abuso nei confronti di altri corridori (fisico o verbale):

**Squalifica**

## **RECLAMI**

Qualsiasi reclamo relativo alle classifiche deve essere presentato all'organizzazione a un rappresentante dell'organizzazione il prima possibile dopo l'arrivo del corridore e confermato via e-mail entro 2 giorni dalla fine dell'evento. Qualsiasi altro reclamo deve essere presentato all'organizzazione via e-mail entro 10 giorni dalla fine dell'evento.

## **CONDIZIONI ECCEZIONALI**

Se le circostanze lo richiedono, l'Organizzazione si riserva il diritto di modificare, in qualunque momento, i percorsi, gli orari di partenza, le barriere orarie, la posizione dei checkpoint e dei ristori, e tutti gli aspetti finalizzati ad un corretto svolgimento delle gare.

In caso di forza maggiore, di condizioni climatiche troppo sfavorevoli o di qualunque altra circostanza che possa mettere in pericolo la sicurezza dei concorrenti, l'organizzazione si riserva il diritto di:

- Modificare l'orario di partenza
- Modificare le barriere orarie
- Rimandare la data di partenza
- Adattare l'itinerario delle gare
- Annullare una gara
- Cancellare una gara
- Interrompere una gara anche se in pieno svolgimento

## **DIRITTI DI IMMAGINE**

Tutti i concorrenti rinunciano espressamente ad avvalersi dei propri diritti d'immagine durante l'evento, nonché a qualsiasi ricorso contro l'organizzatore e i suoi partner autorizzati per l'uso della loro immagine. Solo l'organizzazione può cedere questi diritti d'immagine a qualsiasi media, tramite un accredito o una licenza appropriata.

dell'evento deve rispettare il nome dell'evento, i marchi registrati e l'accordo ufficiale dell'organizzazione.

## **ASSICURAZIONE**

L'Organizzazione stipula un'assicurazione di responsabilità civile per tutta la durata della manifestazione. Questa assicurazione di responsabilità civile garantisce le conseguenze pecuniarie della sua responsabilità, quella dei suoi dipendenti e dei partecipanti.

Ogni concorrente deve essere in possesso di un'assicurazione infortuni individuale che copra le spese di ricerca ed evacuazione in Italia. Tale assicurazione può essere stipulata con qualsiasi organizzazione scelta dal concorrente.

La scelta dei mezzi di evacuazione e del luogo di ricovero è di esclusiva competenza dell'organizzazione.

Le spese derivanti dall'utilizzo di mezzi eccezionali di soccorso o di evacuazione saranno a carico della persona soccorsa, che dovrà provvedere anche al proprio rientro dal luogo in cui è stata evacuata.

È esclusiva responsabilità del corridore compilare e presentare un fascicolo alla sua assicurazione personale entro i termini previsti dalla stessa. In ogni caso ogni concorrente che partecipa ad una delle gare in programma dell'evento Loch Trail Cup – Run of Legends si assume ogni responsabilità e rischio derivante dalla partecipazione e delle proprie azioni sia a livello personale che verso terzi ed esonera conseguentemente l'organizzazione ed i suoi organi direttivi ed esecutivi da ogni responsabilità derivante.

### MATERIALE OBBLIGATORIO 100K

GPS track control (fornito dall'organizzazione)  
Lampada frontale (con minimo 10 ore di autonomia)  
Giacca antipioggia tipo Goretex  
Maglia termica maniche lunghe  
Pantaloni lunghi  
Guanti + berretto (*in caso di previsioni metereologiche avverse*)  
Riserva d'acqua min. 1 litro  
Riserva alimentare adeguata, ristoranti ogni 12/15 km.  
Fischietto + Telefono cellulare con memorizzato il numero di emergenza  
Zaino dove apporre tutto il materiale richiesto

### MATERIALE OBBLIGATORIO 52K

Giacca antipioggia tipo Goretex  
Maglia termica maniche lunghe (*solo in caso di previsioni metereologiche avverse*)  
Pantaloni lunghi (*solo in caso di previsioni metereologiche avverse*)  
Guanti + berretto (*solo in caso di previsioni metereologiche avverse*)  
Riserva d'acqua min. 1 litro  
Riserva alimentare adeguata, ristoranti ogni 10 km.  
Fischietto + Telefono cellulare con memorizzato il numero di emergenza  
Zaino dove apporre tutto il materiale richiesto

### MATERIALE OBBLIGATORIO 23K

Giacca antipioggia tipo Goretex  
Riserva d'acqua min. 0,500 cl  
Riserva alimentare adeguata, ristoranti ogni 10 km.  
Fischietto + Telefono cellulare con memorizzato il numero di emergenza  
Zaino dove apporre tutto il materiale richiesto

### MATERIALE OBBLIGATORIO 12 K (non previsto)