

REGOLAMENTO - 27 SETTEMBRE 2025

La Lunigiana Outdoor a.s.d. organizza l'evento Lunigiana Skyrace, manifestazione sportiva composta da due gare:

- La Lunigiana Skyrace 20 (**LSR20**), **lunghezza circa 24 km e dislivello positivo circa 1200 m**, orario di partenza 10:00, tempo massimo di percorrenza 5 ore, numero massimo di iscritti 150.
- La Lunigiana Skyrace 45 (**LSR45**), **lunghezza circa 45 km e dislivello positivo circa 2500 m**, orario di partenza 9:00, tempo massimo di percorrenza 10 ore, numero massimo di iscritti 150.

Entrambe sono corse a piedi in ambiente naturale a tappa unica il giorno 27 settembre 2025 con partenza e arrivo in Piazza Vittorio Emanuele II, a Fivizzano (MS).

Lunghezze dei percorsi e dislivelli sono il tema più "sensibile" dell'intero regolamento. Lo stesso percorso misurato con Garmin, Suunto, Strava, Coros etc fornisce dati differenti, mediamente Garmin fornisce dati più bassi e Coros dati più alti, quelli che riportiamo sono dati medi, da interpretare sempre con un margine di tolleranza. Per maggiori info puoi scriverci alla nostra mail e comunque scaricando la traccia GPX dal nostro sito puoi caricarla sul software che preferisci.

1. REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare all'evento Lunigiana Skyrace è obbligatorio aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione ed essere in possesso di certificazione medica di idoneità sportiva agonistica in corso di validità per attività ad elevato impegno cardiovascolare (B1, B2, B3, B4, B5, B6).

È importante essere consapevoli di tutti i rischi coinvolti nella partecipazione ad una manifestazione del genere. La partecipazione è a tuo rischio e pericolo. L'osservanza del presente Regolamento può prevenire solo in parte i problemi che ti troverai ad affrontare.

Sarà tua responsabilità valutare i rischi e prepararti per la sfida che ti attende.

Per partecipare alla Lunigiana Skyrace è necessario essere assolutamente coscienti della lunghezza e della specificità del percorso e avere un allenamento adeguato, a tal proposito potrai consultare il percorso, facendo particolare attenzione al profilo altimetrico.



E' essenziale avere acquisito, prima del giorno dell'evento, una reale capacità d'autonomia personale in montagna che permetta di gestire eventuali problemi inerenti a questo tipo di attività ed in particolare:

- Essere in grado di affrontare da soli, senza aiuto esterno, condizioni climatiche che possono essere molto difficili a causa dell'altitudine (notte, 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 partecipante 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.

Nel caso non dovessi aver acquisito anche solo uno di questi aspetti ti invitiamo a rinunciare alla partecipazione, una bellissima esperienza può velocemente diventare pessima per te e chi ti sta intorno.

L'organizzazione non ha stabilito un curriculum per partecipare, ma è vivamente consigliato aver concluso positivamente una gara di trail di almeno 30 km e 1500 m di dislivello positivo per LSR45, 10 Km e 500 m di dislivello positivo per LSR20. L'iscrizione dovrà essere eseguita on-line su WEDOSPORT.NET, il link è presente sul nostro sito, se entro il 14/9 non dovesse pervenire il certificato medico, l'iscrizione verrà annullata senza rimborso della quota d'iscrizione.

2. ASSICURAZIONE E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La gara è affiliata alla FISky, Federazione Italiana Skyrunning, che garantisce a tutti i suoi tesserati la copertura assicurativa con polizza dedicata, per i NON tesserati FISky si procederà alla stipula di una analoga assicurazione giornaliera al costo di 5 €.

In ogni caso il concorrente 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.



La quota di iscrizione comprende, oltre a tutti i servizi della gara, il ricco pacco di partecipazione, il premio finisher (solo per chi giunge al traguardo entro i tempi limite) ed il pasto finale dell'atleta.

LSR 45: 55 € per i tesserati FISKY + 5 € per i NON tesserati FISKY.

LSR 20: 35 € per i tesserati FISKY + 5 € per i NON tesserati FISKY.

3. SEMI-AUTOSUFFICIENZA

Sebbene siano presenti i punti di ristoro (3 per la LSR45 e 1 per la LSR20) è fondamentale conoscere e rispettare il principio dell'attività individuale in semi-autosufficienza.

La semi-autosufficienza è la capacità di essere autonomi tra due punti ristoro, tanto sul piano alimentare quanto su quello fisico, del materiale e della sicurezza ed essere in grado di adattarsi in caso di eventuali problemi inaspettati o imprevedibili (brutto tempo, disturbi fisici, infortuni, etc), tale principio implica le seguenti regole:

1. Il concorrente deve avere con sé la totalità del materiale obbligatorio durante tutta la durata dell'evento. Il materiale deve essere trasportato nello zaino che deve essere lo stesso durante tutto il percorso. In qualsiasi momento, l'Organizzazione può controllare lo zaino e il suo contenuto. Il concorrente è obbligato a sottoporsi a questi controlli con cordialità, pena espulsione.
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 partecipante deve assicurarsi di avere la quantità di cibo e bevande necessaria per raggiungere il punto di ristoro successivo.
3. L'assistenza personale è tollerata esclusivamente nei punti di ristoro. L'assistenza può essere fornita da una sola persona, senza alcuna attrezzatura specifica se non una borsa con un volume massimo di 30 litri. L'assistenza medica fornita da un membro della squadra del corridore è severamente vietata. Sono consentite solo cure minori, come massaggi o il trattamento di una vescica, a condizione che il corridore non sia sdraiato.
4. È vietato accompagnare o farsi accompagnare lungo qualsiasi parte del percorso da una persona non iscritta. Un partecipante che accetta di essere accompagnato al di fuori delle aree designate viola il principio della semi-autonomia. I commissari 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.



4. EQUIPAGGIAMENTO

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

Verranno effettuati controlli del materiale. I partecipanti che non avranno tutto l'equipaggiamento obbligatorio saranno puniti con penalità fino alla squalifica.

Nota bene: l'elenco del materiale obbligatorio include articoli di base che ogni corridore deve avere con sé.

Il materiale obbligatorio comprende:

- zaino da trail running;
- cappello o bandana;
- riserva d'acqua di almeno 1 litro;
- telo termico di emergenza (min. 2,00 m x 1,40 m);
- fischiello;
- telefono cellulare acceso e carico al momento della partenza con numero di emergenza memorizzato (ORGANIZZAZIONE 3335371868 e 112), ricordati anche di non mascherare il tuo numero e di partire con la batteria carica;
- giacca impermeabile con cappuccio incorporato e realizzata con membrana tipo Gore-tex, minimo 10.000 Schmerber, adatta a sopportare condizioni di maltempo;
- scarpe da trail running adeguate a correre su terreno montano (sassi, pietre, ghiaia);
- per ridurre la produzione di rifiuti, ai punti di ristoro e nelle basi vita non saranno distribuite stoviglie usa e getta (posate, bicchieri, piatti, ciotole) per cui dovrai portare posate e contenitori se desideri mangiare cibo caldo/freddo;
- barrette energetiche o alimenti solidi;
- Orologio GPS con traccia del percorso. **ATTENZIONE:** Il navigatore GPS è uno strumento di sicurezza e tutela personale, è fondamentale padroneggiarne l'utilizzo in tutte le sue funzionalità soprattutto in condizioni estreme: scarsa visibilità, bufera, pioggia.
- Maglia a maniche lunghe (consigliata);
- Pantaloni lunghi o calzamaglia (consigliati).

Il materiale obbligatorio deve essere contenuto in uno zaino che non può essere cambiato sul percorso. Se scegli di utilizzare i bastoncini, dovrai averli con te per l'intera durata della manifestazione. È vietato partire senza bastoncini e recuperarli lungo il percorso.



Se hai domande sul materiale obbligatorio, non esitare a contattare l'organizzazione (info@lunigianaskyrace.it).

L'ascolto di musica tramite cuffie o piccole casse non è tollerato, ti trovi in zone protette, Parchi, zone SIC, quindi goditi i suoni della natura.

5. PETTORALE

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

Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore del corpo (petto o ventre) e sempre visibile durante tutta la durata del percorso. Deve dunque essere sempre posizionato sopra i vestiti e NON può essere fissato sullo zaino. Il pettorale non deve essere modificato o nascosto.

6. RISPETTO DELL'AMBIENTE

Iscrivendoti alla Lunigiana Skyrace, ti impegni 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 puoi buttare i rifiuti.
- È obbligatorio seguire i sentieri segnalati, senza prendere delle scorciatoie. Tagliare un sentiero provoca un'erosione dannosa per la natura e comporta l'espulsione.

7. 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 lasci un punto di ristoro, assicurati di avere la quantità di cibo e bevande necessaria per raggiungere il punto di ristoro successivo.

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

Di seguito i dati del punto di ristoro della LSR 20.

LUOGO DEL RISTORO	Altitudine (m slm)	Distanza per-corsa (km)	Dislivello percorso (m)	Distanza all'arrivo (km)	Dislivello all'arrivo (m)
Bottignana	810	10,5	800	13,5	400

Di seguito i dati dei tre punti di ristoro della LSR 45.



LUOGO DEL RISTORO	Altitudine (m slm)	Distanza per-corsa (km)	Dislivello percorso (m)	Distanza all'arrivo (km)	Dislivello all'arrivo (m)
Sassalbo	860	10,8	800	34,2	1700
Monte La Nuda	1860	17,5	1900	27,5	600
Po	650	29,8	2290	15,2	210

8. PUNTI DI CONTROLLO

Verranno effettuati controlli in tutti i punti ristoro ed in alcuni punti a sorpresa del percorso.

9. SOCCORSO E ASSISTENZA MEDICA

I ristori sono collegati via radio o telefono con il Campo Base dell'Organizzazione (PC Organizzazione). Altri volontari saranno dislocati sul percorso così da fornire ulteriori punti di comunicazione con il Campo Base.

Un medico sarà presente presso il Campo Base o sul percorso per tutta la durata dell'evento. I ristori fungono anche da postazioni di soccorso e hanno lo scopo di avvisare l'Organizzazione, il Medico ed il Soccorso Alpino.

È responsabilità di ogni partecipante in difficoltà o ferito chiamare i soccorsi:

- Recandosi presso il ristoro più vicino;
- Chiamando gli Organizzatori;
- Chiedendo a un altro corridore di chiamare gli Organizzatori.

Ogni partecipante deve assistere le persone in pericolo e avvisare gli Organizzatori.

Se non riesci a contattare l'Organizzazione e solo in caso di assoluta emergenza, puoi chiamare direttamente i servizi di emergenza al numero 112 (in particolare se ti trovi in un'area in cui sono possibili solo chiamate di emergenza). In base al tuo operatore troverai diversi tratti di percorso senza campo telefonico.

Variabili di ogni tipo, legate anche all'ambiente, 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.

Tutto il personale medico, così come qualsiasi persona designata dall'Organizzazione, ha la facoltà di:

- Obbligare al ritiro qualsiasi concorrente ritenuto non idoneo a continuare;
- 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 partecipante che si avvale dei servizi di un medico o di un soccorritore si sottomette alla loro autorità e accetta le loro decisioni.

L'assistenza medica sarà fornita a discrezione dello staff medico, in base alla disponibilità.

Tutti i partecipanti devono rimanere sul percorso segnato.

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

Il trasferimento in elicottero è finalizzato all'esclusivo soccorso di pazienti con oggettive necessità di cure mediche e non può in nessun caso fungere da semplice mezzo di trasporto per coloro che abbandonano la manifestazione.

10. TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI

Il tempo massimo totale per terminare il percorso della LSR 20 è di 5 ore, la partenza è alle 10:00, di seguito è riportata la barriera oraria (tempo massimo) per proseguire oltre il punto di ristoro.

LUOGO	Distanza (km)	Dislivello (m)	Chiusura barriera oraria
Bottignana	10,5	800	12:45

Il tempo massimo totale per terminare il percorso della LSR 45 è di 10 ore, la partenza è alle 9:00, di seguito sono riportate le tre barriere orarie (tempo massimo) per proseguire oltre i punti di ristoro.

LUOGO	Distanza (km)	Dislivello (m)	Chiusura barriera oraria
Sassalbo	10,8	800	11:15
Monte La Nuda	17,5	1900	13:30
Po	29,8	2290	16:20

Questi limiti di tempo sono calcolati in modo da consentire ai partecipanti di raggiungere il traguardo entro il tempo massimo, pur effettuando eventuali soste (riposo, pasto, ecc.). Per essere autorizzati a continuare, i partecipanti devono lasciare il punto di controllo prima del tempo limite stabilito (indipendentemente dall'ora di arrivo al punto di controllo).

Tutti i partecipanti che abbandonano, vengono fermati dall'Organizzazione o sono in ritardo rispetto alle barriere orarie ufficiali non sono autorizzati a continuare.



Il partecipante che decide di ritirarsi deve avvertire i Volontari del ristoro più vicino, nel caso in cui decida di non passare per un ristoro deve comunicare il proprio ritiro tramite telefono all'Organizzazione, in caso contrario partiranno le procedure di emergenza.

11. RITIRI E RIENTRI

Il concorrente può ritirarsi solo presso un punto di ristoro, a meno che si sia infortunato lungo il percorso. Il concorrente deve avvertire i volontari o segnalare la sua volontà di ritirarsi all'Organizzazione.

In caso di ritiro tra due ristori, il concorrente deve raggiungere quello più vicino e segnalare il proprio ritiro agli Organizzatori. Il concorrente deve comunque conservare il proprio pettorale.

In caso di ritiro senza infortunio il rientro a Fivizzano avverrà appena possibile, compatibilmente con gli impegni e la disponibilità dei volontari.

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

12. PENALITÀ E SQUALIFICA

Per quanto riguarda penalità e squalifiche la Lunigiana Skyrace rimanda al Regolamento della Lavaredo Ultra Trail by UTMB (<https://lavaredo.utmb.world/it/races-runners/runners/regulations>)

13. RECLAMI

Ogni eventuale reclamo relativo alle classifiche dovrà essere presentato all'Organizzazione via e-mail entro due ore dall'arrivo del corridore. Eventuali altri reclami dovranno essere inoltrati all'organizzazione via mail entro 10 giorni dal termine dell'evento, le decisioni prese sono senza appello.

14. 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 ristori, e tutti gli aspetti finalizzati ad un corretto svolgimento della manifestazione.

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;
- Annullare la manifestazione;
- Cancellare la manifestazione, anche se in pieno svolgimento.

15. 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.

15. CLASSIFICHE E PREMI

La premiazione è parte integrante dell'evento sportivo. Tutti sono tenuti a partecipare alla cerimonia. Verranno distribuiti i premi solo ai corridori presenti alla cerimonia di premiazione. Non sono previste spedizioni postume o consegne anticipate.

Vince la corsa il corridore che arriva al traguardo di Fivizzano nel minor tempo possibile. La conclusione delle gare nel tempo limite dà accesso alla classifica finale.

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne ed una classifica per ogni categoria maschile e femminile. Verranno premiati i primi tre classificati maschili e femminili in classifica generale, non verrà distribuito alcun premio in denaro.

Ulteriori premi sono stabiliti dal Regolamento del Tuscany Skytrail Tour.

16. SPONSOR PERSONALI

I partecipanti che sono sponsorizzati o utilizzano in altro modo il marchio di terze parti a scopo promozionale devono utilizzare tale marchio di terze parti solo sui propri abiti e attrezzature durante la competizione. Tutti gli altri oggetti, comprese, ma non solo, bandiere, striscioni o poster, non sono consentiti lungo il percorso, compresa la linea del traguardo. Le violazioni di questa disposizione potrebbero comportare una penalità decisa a sola discrezione dell'Organizzazione.





FISKY
FEDERAZIONE ITALIANA SKYRUNNING



con il patrocinio ed il contributo di:



17. ESPRESSIONE POLITICA

È vietato proclamare, mostrare o esibire messaggi politici o religiosi e immagini associate durante l'evento.

18. REGOLAMENTO FISKY

La Lunigiana Outdoor ASD è registrata presso la Federazione Italiana Sky Running e le sue gare inserite regolarmente nel calendario eventi 2025. Pertanto, oltre che al presente regolamento, tutti i partecipanti devono prendere visione ed accettare il regolamento rilasciato dalla Federazione scaricabile alla pagina <https://www.skyrunningitalia.it/>.

