



THREE LAKES TRAIL REGOLAMENTO EDIZIONE 2026

ORGANIZZAZIONE

La ASD Polisportiva Valtramontina, con la collaborazione del Comune di Tramonti di Sotto e di Tramonti di Sopra (Pordenone, Italia) e l'Associazione CEMONT organizza l'ottava edizione del THREE LAKES TRAIL, sotto l'egida della Associazione Italiana Cultura Sport (A.I.C.S.).

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E ASSUNZIONE DI RESPONSABILITÀ

Con l'iscrizione alla gara, ogni partecipante dichiara di aver letto attentamente il presente regolamento e di accettarne integralmente il contenuto. In particolare, dichiara:

1. **Accettazione del regolamento:** di conoscere e accettare integralmente il regolamento della manifestazione e di impegnarsi a rispettarne tutte le disposizioni.
2. **Idoneità medica:** di essere in possesso di certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica per Atletica Leggera, in corso di validità alla data della competizione, come previsto dalla normativa vigente.
3. **Consapevolezza delle caratteristiche della prova:** di essere consapevole che la partecipazione alla gara richiede un adeguato livello di preparazione atletica e tecnica e che il percorso si sviluppa in ambiente naturale e montano, su terreni potenzialmente sconnessi o insidiosi e in condizioni climatiche variabili e talvolta difficili.
4. **Valutazione della propria preparazione:** di aver valutato attentamente la lunghezza, il dislivello e le caratteristiche tecniche del percorso scelto e di ritenersi adeguatamente allenato e in condizioni psicofisiche idonee ad affrontare la prova in autonomia e sicurezza.
5. **Assunzione dei rischi tipici dell'attività sportiva di Trail running:** di essere consapevole che la partecipazione ad una competizione di Trail running comporta rischi tipici dell'attività sportiva praticata in ambiente naturale alpino, quali a titolo esemplificativo e non esaustivo: cadute, scivolate, contatti con altri concorrenti, condizioni del terreno, esposizione del sentiero, ostacoli naturali, variazioni meteorologiche e altri fattori propri della corsa in montagna.
6. **Responsabilità personale durante la partecipazione:** di assumersi la responsabilità

della propria partecipazione alla manifestazione e di adottare **comportamenti prudenti** e conformi alle norme di sicurezza, attenendosi alle indicazioni dell'organizzazione, dei volontari e del personale di gara.

7. **Responsabilità verso terzi:** di assumersi piena ed esclusiva responsabilità per eventuali danni causati a persone o a beni di terzi durante la partecipazione alla manifestazione.
8. **Limiti della responsabilità dell'organizzazione:** di essere consapevole che l'organizzazione adotta tutte le misure ragionevolmente necessarie per garantire la sicurezza della manifestazione, restando inteso che la partecipazione alla gara avviene sotto la propria responsabilità per quanto riguarda i rischi normalmente connessi alla pratica della corsa in ambiente naturale **e che l'organizzazione risponde esclusivamente nei limiti previsti dalla normativa vigente e per eventuali responsabilità direttamente imputabili alla stessa.**

GARE E DISTANZE

Il presente regolamento si riferisce alle seguenti gare:

TLT 50 – 53,93 km D+ 3.335 mt

TLT 40 – 42,67 km D+ 2.488 mt

TLT 20 – 22,09 km D+ 777 mt

Le distanze e i dislivelli indicati sono approssimativi e potranno subire lievi variazioni per esigenze organizzative o di sicurezza.

CIRCUITI E TROFEI

Il Three Lakes Trail, sotto l'egida della **Associazione Italiana Cultura Sport (AICS)**, è inserito nel:

- **Calendario Nazionale AICS Outdoor 2026**
- **ITRA**
- **IUTA**

DATA E LUOGO DELLA MANIFESTAZIONE

La manifestazione avrà luogo domenica 13 settembre 2026, e si svolgerà nei territori dei comuni di Tramonti di Sotto e Tramonti di Sopra (PN).

RITIRO PETTORALI

Sabato 12 settembre dalle ore 15:00 alle 19:00 e domenica 13 settembre dalle ore 5.45 alle 7:00 presso il centro sociale e scolastico presso gli impianti sportivi intercomunali località Mattan.

LUOGHI E ORARI DI PARTENZA/ARRIVO

Domenica 13 settembre 2026

- **TLT 50** – partenza ore 7:00 – **Tramonti di Sotto (PN), località Mattan**
- **TLT 40** – partenza ore 8:00 – **Tramonti di Sotto (PN), località Mattan**
- **TLT 20** – partenza ore 8:00 – **Tramonti di Sotto (PN), località Mattan**

La partenza e l'arrivo delle gare sono previsti presso il **Centro sociale e scolastico – località Mattan a Tramonti di Sotto.**

COPERTURA ASSICURATIVA

La manifestazione è coperta da polizza assicurativa per responsabilità civile verso terzi. La copertura assicurativa per i partecipanti è garantita tramite il tesseramento alla **Associazione Italiana**

Cultura Sport (AICS) secondo le condizioni previste dall'Ente di Promozione Sportiva.

ASSISTENZA SANITARIA

Durante lo svolgimento della manifestazione sarà garantito un servizio di assistenza sanitaria con personale medico e mezzi di soccorso dislocati lungo il percorso e nelle aree di partenza e arrivo. Sul pettorale di gara sarà indicato un **numero telefonico di emergenza dell'organizzazione**, da contattare in caso di necessità durante la gara. Gli atleti affetti da allergie, patologie particolari o che assumano farmaci specifici sono invitati a segnalarlo sul retro del pettorale con un pennarello indelebile, al fine di agevolare eventuali interventi del personale sanitario. In caso di malessere o incidente durante la gara, l'atleta dovrà fermarsi e contattare il numero di emergenza indicato sul pettorale oppure segnalare la situazione al personale dell'organizzazione o ai volontari presenti lungo il percorso.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

La manifestazione è organizzata sotto l'egida della **Associazione Italiana Cultura Sport (AICS)** ed è classificata come competizione sportiva. La partecipazione è subordinata al possesso dei requisiti previsti dalla normativa italiana. Per gli atleti italiani:

1. Aver compiuto **18 anni** alla data del **13 settembre 2026**.
2. Essere in possesso di **certificato medico di idoneità sportiva agonistica per Atletica Leggera o Triathlon**, in corso di validità alla data della manifestazione.

Per gli atleti stranieri:

1. Aver compiuto **18 anni** alla data del **13 settembre 2026**.
2. Essere in possesso di **certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica o documento equivalente previsto dal paese di residenza**, in corso di validità alla data della manifestazione.

MATERIALE OBBLIGATORIO

Per ragioni di sicurezza e di gestione della gara, tutti gli atleti sono tenuti ad avere con sé il seguente materiale obbligatorio durante lo svolgimento della competizione.

Materiale obbligatorio per tutte le gare (TLT 20 – TLT 40 – TLT 50):

- fischietto
- telefono cellulare acceso e con numero dichiarato al momento dell'iscrizione

Materiale obbligatorio aggiuntivo per le gare TLT 40 e TLT 50:

- telo termico
- riserva alimentare ed idrica minima di almeno **0,5 litri**

Materiale obbligatorio aggiuntivo per la gara TLT 50:

- lampada frontale funzionante
- giacca impermeabile/antipioggia

La giacca impermeabile è richiesta in considerazione del passaggio attraverso una galleria non illuminata e caratterizzata da condizioni di elevata umidità. Il materiale obbligatorio potrà essere oggetto di controllo da parte dell'organizzazione prima della partenza e durante lo svolgimento della gara. Gli atleti

che non risultino in possesso del materiale obbligatorio al momento del controllo non potranno prendere il via oppure potranno essere squalificati nel caso di verifica effettuata lungo il percorso.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

È possibile iscriversi alla manifestazione **entro le ore 24:00 di sabato 29 agosto 2026** con le seguenti modalità:

1. **Presso il negozio Sport 4 Team**, via Principale 10 – Meduno (PN).
2. **Online**, tramite la piattaforma **ENDU**, al seguente link: <https://api.endu.net/r/i/101963>
Il pagamento può essere effettuato tramite carta di credito, PayPal o bonifico bancario senza aggravio di spese entro il 29 agosto 2026.
3. **Via e-mail**, inviando all'indirizzo iscrizioni@threelakestrail.it i seguenti documenti:
 - modulo di iscrizione debitamente compilato e firmato
 - certificato medico agonistico per Atletica Leggera o Triathlon in corso di validità alla data del **13 settembre 2026**
 - copia della ricevuta di pagamento

I moduli di iscrizione sono scaricabili dal sito:

www.threelakestrail.it/iscrizioni

Per le iscrizioni tramite modulo e-mail, prima di effettuare il pagamento è necessario inviare la scheda di iscrizione e il certificato medico alla segreteria organizzativa e attendere la conferma di accettazione, con successiva comunicazione delle coordinate bancarie. Le iscrizioni chiuderanno al raggiungimento di **150 partecipanti per ciascuna gara**. L'organizzazione si riserva la possibilità di modificare il numero massimo di partecipanti. In caso di raggiungimento del limite potrà essere predisposta una **lista di attesa**.

QUOTE DI ISCRIZIONE

TRAIL 20

- dal **15.05.2026 al 15.07.2026** – €15
- dal **16.07.2026 al 18.08.2026** – €20
- dal **19.08.2026 al 29.08.2026** – €25

TRAIL 40

- dal **15.05.2026 al 15.07.2026** – €20
- dal **16.07.2026 al 18.08.2026** – €30
- dal **19.08.2026 al 29.08.2026** – €40

TRAIL 50

- dal **15.05.2026 al 15.07.2026** – €25
- dal **16.07.2026 al 18.08.2026** – €40
- dal **19.08.2026 al 29.08.2026** – €55

PROMOZIONI

- **Iscritti all'edizione 2025:** sconto di €5 sulla quota in vigore al momento dell'iscrizione.
- **Promozione squadre:** ogni cinque iscrizioni la sesta è gratuita (modulo disponibile sul sito www.threelakestrail.it/iscrizioni).

LA QUOTA DI ISCRIZIONE COMPRENDE:

- pettorale di gara
- assistenza lungo il percorso
- ristori
- buono pasta
- pacco gara

PACCO GARA

Nel pacco gara è previsto un gadget tecnico e altri prodotti alimentari.

RIMBORSI

In caso di rinuncia alla partecipazione, l'atleta potrà richiedere il rimborso della quota di iscrizione entro la data di cambio della fascia tariffaria in vigore al momento dell'iscrizione. In caso di rimborso verrà trattenuta una quota di gestione amministrativa pari a **€5**. Non saranno rimborsate le quote di iscrizione per rinunce comunicate **nei 15 giorni precedenti la data della gara**. Non sono ammessi scambi o cessioni di pettorale tra atleti. In caso di annullamento della manifestazione per decisione dell'organizzazione, gli iscritti avranno diritto al rimborso della quota di iscrizione secondo le modalità che saranno comunicate dall'organizzazione stessa.

PREMIAZIONI

Saranno premiati:

- **i primi 6 classificati assoluti uomini e le prime 6 classificate assolute donne**
- **il primo uomo e la prima donna** delle seguenti categorie:
 - Over 30
 - Over 40
 - Over 50
 - Over 60
 - Over 70

I premi della classifica assoluta **non sono cumulabili** con i premi di categoria. Gli atleti premiati nella classifica assoluta verranno pertanto esclusi dalla classifica di categoria. Le premiazioni si svolgeranno al termine della manifestazione. Gli atleti premiati sono invitati a partecipare alla cerimonia di premiazione in segno di rispetto verso l'organizzazione, le autorità presenti e gli altri partecipanti. In caso di particolari esigenze di rientro anticipato, i premi di categoria potranno essere consegnati anticipatamente agli atleti interessati, previo accordo con l'organizzazione. Gli orari delle premiazioni e le classifiche assolute e di categoria saranno esposte nell'area predisposta presso la zona di partenza/arrivo e successivamente pubblicate sul sito ufficiale della manifestazione www.threelakestrail.it

MISURAZIONE DEI TEMPI E CLASSIFICHE

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche saranno effettuate dal comitato organizzatore tramite una società specializzata incaricata. I tempi ufficiali saranno quelli rilevati dal sistema di cronometraggio adottato, e le classifiche ufficiali saranno pubblicate al termine della manifestazione e rese disponibili sul sito ufficiale della gara

SANZIONI E SQUALIFICA

Controllori lungo il percorso e ai ristori sono autorizzati a verificare il rispetto del regolamento da parte dei concorrenti. Eventuali infrazioni rilevate dall'organizzazione possono comportare la **squalifica immediata**.

L'organizzazione potrà squalificare un concorrente in caso di violazione del regolamento, in particolare per:

- **Mancato superamento** di un posto di controllo o cancello lungo il percorso.
- **Rifiuto di prestare soccorso** a un altro concorrente in difficoltà.
- **Abbandono di rifiuti** lungo il percorso.
- **Comportamento scorretto, offensivo o maleducato** nei confronti dell'organizzazione, dei volontari o del personale medico presente lungo il percorso.
- **Non conformità alle indicazioni del personale medico**, il quale è autorizzato a fermare il concorrente che non sia giudicato idoneo al proseguimento della gara. In tal caso il concorrente dovrà seguire le istruzioni del personale medico, pena la **squalifica immediata**.

MODIFICHE AL PERCORSO E CANCELLAZIONE DELLA GARA

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare il percorso in qualsiasi momento, senza preavviso, per cause di forza maggiore o per motivi di sicurezza.

In caso di condizioni meteorologiche avverse (freddo intenso, pioggia, forte rischio di temporali o altri eventi) l'organizzazione potrà:

- posticipare la partenza;
- interrompere o sospendere la gara;
- modificare il percorso, riducendolo o, se necessario, modificandolo in altro modo per garantire la sicurezza di atleti, volontari e personale sanitario.

La decisione di sospendere o interrompere la gara durante lo svolgimento sarà adottata **a insindacabile giudizio dell'organizzazione**.

In caso di sospensione o annullamento della gara per motivi di sicurezza, **non è previsto alcun rimborso della quota di iscrizione**, salvo eventuali disposizioni differenti comunicate dall'organizzazione prima della manifestazione.

ATLETI RITIRATI

Gli atleti che decidono di ritirarsi durante la gara dovranno comunicare la propria intenzione al personale dell'organizzazione e consegnare il pettorale di gara. L'organizzazione garantisce il ritiro dal percorso mediante mezzi messi a disposizione presso ogni ristoro, fino al punto di arrivo.

CLASSIFICHE

Le classifiche ufficiali saranno disponibili sul sito ufficiale della manifestazione:

www.threelakestrail.it

TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo per completare i percorsi è fissato come segue:

- **Trail 40:** 9 ore e 30 minuti
- **Trail 50:** 11 ore

Durante il percorso saranno presenti **cancelli orari obbligatori**. Gli atleti che non dovessero rispettare i tempi limite dovranno **consegnare il pettorale agli addetti in loco** e saranno accompagnati dal personale di servizio all'area di arrivo o al punto di ritiro più vicino.

I cancelli orari principali sono:

- **Trail 40:** 5 ore e 30 minuti in località Ingolagna

- **Trail 50:** 7 ore e 30 minuti in località Staligjal
Il mancato rispetto dei cancelli orari comporta l'esclusione dalla classifica ufficiale della gara.

PUNTI RISTORO

Per garantire la sicurezza e il corretto svolgimento della gara, lungo il percorso saranno presenti **ristori principali** e **punti acqua intermedi** come indicato di seguito:

Trail 20 – 22 km

Ristori principali:

1. 6 km – Comesta
2. 12,5 km – Comesta
3. 17 km – Clevata

Punti acqua: disponibili in tratti intermedi tra i ristori principali.

Trail 40 – 42,4 km

Ristori principali:

1. 6 km – Comesta
2. 11 km – Celant
3. 18,5 km – Clevata
4. 23,5 km – Inlagna
5. 28,5 km – Ciul
6. 34 km – Smeraldine

Punti acqua: disponibili in tratti intermedi tra i ristori principali.

Ristoro extra: 39 km – Borgo Titol.

Trail 50 – 53,6 km

Ristori principali:

1. 6 km – Comesta
2. 12,5 km – Comesta
3. 18,5 km – Celant
4. 25,5 km – Clevata
5. 33 km – Staligjal
6. 40 km – Ciul
7. 45,5 km – Smeraldine

Punti acqua: disponibili in tratti intermedi tra i ristori principali.

Ristoro extra: 50 km – Borgo Titol.

Note importanti

- Tutti i concorrenti devono **garantire la propria autonomia idrica e alimentare** tra i ristori.
- L'organizzazione si riserva di **modificare il posizionamento dei ristori o dei punti acqua** in caso di necessità, per motivi di sicurezza o cause di forza maggiore.
- I ristori forniranno acqua, bevande e alimenti come da normativa AICS per gare trail.

INFORMATIVA SULLA PRIVACY E DIRITTI D'IMMAGINE

Ai sensi dell'articolo 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR), si informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati esclusivamente per:

- predisporre l'elenco dei partecipanti;
- elaborare le classifiche e l'archivio storico delle gare;
- erogare i servizi indicati nel presente regolamento;
- inviare materiale informativo o promozionale relativo all'evento e ai suoi partner.

Con l'iscrizione, l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione e gli sponsor/media partner all'acquisizione del diritto di utilizzare immagini fisse e in movimento sulle quali possa apparire, riprese

durante la partecipazione alla manifestazione. Tali immagini potranno essere utilizzate su qualsiasi supporto, inclusi materiali promozionali e pubblicitari, **in tutto il mondo e per tutta la durata massima consentita dalle leggi vigenti in materia di diritto d'autore e immagine.**

CONTATTI

Per qualsiasi informazione:

info@threelakestrail.it

polisportiva.valtramontina@gmail.com

giampaolo.bidoli@gmail.com

mobile +39 347 828 5460

RIFERIMENTI NORMATIVI E MODIFICHE AL REGOLAMENTO

Per quanto non espressamente previsto nel presente regolamento, si applicano le disposizioni del **Codice Civile**. Per l'attraversamento o la percorrenza di strade pubbliche o di aree con transito veicolare, gli atleti dovranno attenersi scrupolosamente alle norme del **Codice della Strada** e a tutte le indicazioni del personale dell'organizzazione e delle autorità competenti.

L'organizzazione si riserva il diritto di apportare al presente regolamento eventuali **modifiche e integrazioni** necessarie per garantire il corretto svolgimento della manifestazione, anche per motivi di sicurezza o di gestione logistica.