



Regolamento uscite sociali di trail running

Redatto dal referente trail GAP Saronno – gennaio 2026

Norme generali

- **Finalità:** GAP Saronno organizza escursioni di trail running con lo scopo di aggregare soci che intendono svolgere attività sportiva in ambiente naturale.
- **Consapevolezza del rischio:** I partecipanti riconoscono che il trail running in ambiente montano o impervio comporta rischi intrinseci e ineliminabili. Pertanto sollevano la società e gli organizzatori da ogni responsabilità per danni o incidenti.
- **Natura dell'attività:** Le uscite non costituiscono attività didattica o di allenamento guidato, ma sono momenti di aggregazione tra sportivi di pari capacità ed esperienza.
- **Inizio e fine:** L'uscita sociale si considera iniziata e conclusa nel momento in cui ha rispettivamente inizio e termine il percorso di corsa.

Partecipare a un'uscita sociale del GAP Saronno significa, prima di tutto, condividere la passione per la corsa in natura in un clima di parità: non si tratta di lezioni guidate, ma di un gruppo di amici e soci con esperienza simile che decidono di affrontare un percorso insieme. Proprio per questa natura aggregativa, è fondamentale che ogni partecipante sia consapevole che il trail running in ambiente montano o impervio comporta rischi intrinseci che non possono essere del tutto eliminati. Ogni corridore accetta questa realtà ed esonera l'associazione e gli organizzatori da responsabilità per eventuali incidenti o danni che potrebbero verificarsi durante il percorso.

Modalità di partecipazione e attrezzatura

- **Autonomia:** Ogni corridore deve possedere la preparazione fisica e tecnica necessaria per completare il percorso in totale autonomia.
- **Equipaggiamento Obbligatorio:** È richiesto l'uso di scarpe da trail running, abbigliamento tecnico idoneo al meteo, riserva idrica e alimentare, fischietto, telo termico di emergenza e cellulare.

Il principio cardine delle nostre uscite è l'**autonomia**. Ogni partecipante deve avere una preparazione fisica e tecnica tale da permettergli di gestire l'escursione in autonomia, anche in caso di difficoltà meteo o stanchezza. Il "Referente" della gita è un socio volontario che mette a disposizione il suo tempo per organizzare la logistica, ma non è né un istruttore né una guida professionista: non può quindi essere considerato responsabile della sicurezza

ASD G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) – C.F. e P.I. 02937020127

info@gapsaronno.it – legalmail@pec.gapsaronno.it - www.gapsaronno.it



individuale dei singoli, né ci si può affidare esclusivamente alla sua competenza per ridurre i rischi della montagna.

La sicurezza del gruppo dipende anche da ciò che ognuno porta nello zaino. È obbligatorio presentarsi con un equipaggiamento idoneo, che include scarpe da trail, abbigliamento adeguato alla stagione e riserve idriche sufficienti. Eventuale materiale specifico richiesto per l'uscita (come lampade frontali o ramponcini) è responsabilità del singolo. Per garantire la serenità di tutti, il Referente ha il potere di non accettare chi non sembri adeguatamente preparato o equipaggiato al momento della partenza.

Assicurazione

È consigliata la stipula di un'assicurazione che copra l'attività di trail running in montagna, a titolo esemplificativo:

- Dolomiti Emergency in convenzione con il GAP
- ITRA International Runner Insurance: <https://itra.run/Runners/AboutInsurance>
- 24hassistance: <https://buy.24hassistance.com/ms/options/tipo>
- CAI SARONNO: <https://www.caisaronno.it/pagine/tesseramento-2026/>

è possibile attivare un'assicurazione giornaliera

- 24hassistance: <https://buy.24hassistance.com/ms/details>

Modalità di adesione e disdetta

Per permetterci di organizzare al meglio le uscite, chiediamo di rispettare i termini di e di avvisare tempestivamente in caso di rinuncia. Ricordiamo infine che il Referente può, in ogni momento, variare l'itinerario o annullare la gita se le condizioni meteo o del terreno non garantiscono la sicurezza necessaria per tutti.

ASD G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) – C.F. e P.I. 02937020127

info@gapsaronno.it – legalmail@pec.gapsaronno.it - www.gapsaronno.it



Obblighi del partecipante

Partecipare a un'uscita con il GAP Saronno richiede prima di tutto un forte senso di responsabilità, sia verso sé stessi che verso il gruppo. Ogni corridore è tenuto a mantenere un atteggiamento prudente per tutta la durata dell'attività, evitando rigorosamente comportamenti che possano mettere in pericolo la propria incolumità o quella degli altri. La compattezza del gruppo è un valore fondamentale: per questo motivo, è richiesto di rimanere uniti e di rispettare fedelmente il programma stabilito, seguendo i tempi e i luoghi indicati per le soste o il passaggio. Nello spirito di collaborazione che contraddistingue l'associazione, ogni partecipante deve mostrarsi tollerante e disponibile verso le decisioni condivise, rispettando i pareri dei referenti e dei soci con maggiore esperienza.

ASD G.A.P. SARONNO

Via Parini, 54 - 21047 SARONNO (VA) – C.F. e P.I. 02937020127

info@gapsaronno.it – legalmail@pec.gapsaronno.it - www.gapsaronno.it