

## **CORSA IN MONTAGNA E TRAIL RUNNING 2026**

### **1. DEFINIZIONE GENERALE**

La corsa in montagna e il Trail Running sono specialità dell'atletica leggera. La corsa in montagna e il Trail running si svolgono all'aperto, su un percorso naturale (in prevalenza composto da mulattiere, sentieri e prati, aree sabbiose e nevose, etc...) e in diversi ambienti naturali (montagne, foreste, pianure, aree desertiche, etc...). Le competizioni si svolgono principalmente su superfici off-road, sebbene sia accettabile la presenza di sezioni su superfici pavimentate (asfalto, cemento, macadam, etc...) che colleghino diversi tratti dei percorsi e purché siano limitate al minimo.

#### **1.1 Specifiche relative alla definizione di corsa in montagna**

La corsa in montagna prevede tracciati di salita e discesa, con dislivello positivo o negativo secondo quanto indicato nella successiva tabella di riferimento. Gran parte della lunghezza del percorso deve essere su sentieri, strade sterrate, pavé, ciottolato o comunque superfici non asfaltate. Superficie pavimentate in ogni caso non dovrebbero superare il 25% del totale della distanza di gara. Dislivello compreso tra il 5% e il 25%.

#### **1.2 Specifiche relative alla definizione di Trail Running**

Nel Trail running sono ammessi tratti di strada asfaltata o cementata, ma devono essere quanto più possibile limitati e in ogni caso non dovrebbero superare il 25% del totale della distanza di gara. Non sono previsti limiti di distanza o di dislivello, positivo e negativo.

#### **1.3 Urban Trail**

Sono ammessi percorsi con una percentuale di superficie asfaltata o cementata superiore al 25% del totale della distanza di gara, qualora necessaria per raccordare tratti naturali significativi a partire da contesti urbani caratterizzati da lunghi tratti o passaggi attraverso: edificio opere architettoniche, ponti, scale e scalinate, cortili, porticati, aree sotterrane e attrezzate, etc... Si raccomanda che i tratti naturali costituiscano un minimo de 25% del totale della distanza di gara; in questo caso la manifestazione sarà denominata "**Urban Trail**".

#### **1.4 Categorie**

Le categorie sono definite in funzione dell'anno di nascita dell'atleta

**Esordienti EM/F 5 2021 (al compimento dei 5 anni) – 2019**

**Esordienti EM/F 8 2018 – 2017**

**Esordienti EM/F 10 2016 – 2015**

**Ragazzi/e 2014 – 2013**

**Cadetti/e 2012 – 2011**

**Allievi/e 2010 – 2009**

**Juniores M/F 2008 – 2007**

**PM - PF 2006 – 2004**

**SM - SF 2003 – 1992**

**MAM - MAF 1991 – 1982**

**MBM - MBF 1981 – 1972**

**MCM - MCF 1971 – 1962**

**MDM - MDF 1961 – 1947**

**MEM - MEF 1946 e precedenti**

## Comitato Regionale PIEMONTE

Nella stesura delle classifiche di ogni prova del Campionato Regionale Assoluti e Giovanile dovrà essere indicato tassativamente l'anno di nascita di ogni atleta.

## 2 - SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

### 2.1 Il percorso di gara

#### 2.1.1 Caratteristiche, e requisiti del percorso di gara

Le gare di corsa in montagna si svolgono su percorsi che variano nelle caratteristiche e distanze a seconda della categoria degli atleti partecipanti e del tipo di manifestazione. Ogni corsa in montagna ha proprie specificità dettate dalle condizioni naturali che determinano la tracciatura del percorso: strade e sentieri già esistenti devono essere preferiti; gli organizzatori sono responsabili della cura dell'ambiente naturale.

I percorsi possono essere prevalentemente in salita (Uphill) oppure in salita e discesa (Classic). Le pendenze medie dovrebbero essere comprese tra un minimo del 5% (o 50m per chilometro) e un massimo del 25% (o 250m per chilometro). Il guadagno di quota medio si attesta preferibilmente a circa 100m per chilometro. Il percorso di gara varia in lunghezza da 1 chilometro alla distanza di maratona, nel rispetto dei requisiti tecnici previsti.

Ai fini organizzativi si distinguono principalmente 2 tipologie di gare:

- Distanze classiche
- Chilometro Verticale

#### Distanze classiche:

Categoria	Distanza M gara individuale	Distanza F gara individuale	Distanza M gara a staffetta (per frazione)	Distanza F gara a staffetta (per frazione)
Jun/Pro/Sen	Max km 21	Max km 21	Max km 10	Max km 10
Ai/e	Max km 5			
Ci/e	Max km 3.5			
Ri/e	Max km 1.5			
Eso M/F	Max km 1			

Chilometro Verticale	m 2500-5000	+1000 m $\pm$ 5%	Jun/Pro/Sen
1/2 Km verticale	m 2000 - 3000	+500 m $\pm$ 5%	Allievi/e + over 80

Le gare di Chilometro Verticale si svolgono individualmente e a seconda delle condizioni logistiche potranno svolgersi con partenza in linea o con partenza a cronometro.



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale PIEMONTE

### 2.1.2 Partenza e arrivo

La partenza, l'arrivo ed i cambi di frazione devono preferibilmente trovarsi in località raggiungibili con automezzi e/o impianti funiviari e devono disporre di locali idonei ad ospitare (e riparare in caso di cattivo tempo) i concorrenti ed i servizi di gara.

L'arrivo e i cambi di frazione devono essere presegnalati ad una distanza di 500 metri ed essere ben visibili a distanza.

### 2.1.3 La zona di cambio per gare a staffetta

La zona di cambio è di m. 20 ed è delimitata da due linee. Al centro sarà tracciata un'altra linea per il rilevamento cronometrico della frazione.

Il cambio tra l'atleta che conclude la propria frazione ed il successivo dovrà avvenire mediante un contatto diretto tra i due atleti.

### 2.1.4 Equipaggiamento addizionale

Se non espressamente vietato dal singolo regolamento di gara, gli atleti possono utilizzare bastoncini da trekking.

### 2.1.5 Cronometraggio

a) Per le tutte le gare è necessario il servizio di cronometraggio, che sarà svolto nelle modalità scelte dal Comitato Organizzatore o previsto dai dispositivi federali.

b) Nelle gare di Lunghe distanze sono previsti uno o più punti di controllo cronometrico intermedio, fissati in base alla distanza complessiva e alle caratteristiche logistiche del tracciato di gara. Gli atleti che non transiteranno al punto di controllo entro il limite temporale fissato verranno considerati fuori gara e ricondotti al punto di partenza/arrivo a cura del comitato organizzatore.

Il comitato organizzatore di gare su distanze classiche ha altresì facoltà di introdurre punti di controllo cronometrico intermedio con le stesse modalità regolamentari e operative.

### 2.1.6 Rifornimenti e spugnaggio

Lungo il percorso possono essere allestiti, a cura degli organizzatori, punti di rifornimento e spugnaggio, la cui dislocazione va preventivamente comunicata ai concorrenti. Il servizio va concordato preventivamente con il Delegato Tecnico e svolto secondo le norme del RTI. In base alle condizioni meteo o a particolari situazioni logistiche, il Delegato Tecnico può decidere di rendere "libero" il servizio di spugnaggio, mantenendo invece nei punti prefissati il servizio di rifornimento.

E' altresì prevista la possibilità da parte degli atleti di correre in regime di "autosufficienza" (zainetto tecnico, zainetti idrici tipo camelback, portaborracce, eccetera), fatta salva la necessità di rendere visibile al controllo il proprio pettorale di gara.

### 2.1.7 Segnaletica del percorso

Il tracciato di gara, conforme alla normativa del RTI, deve essere segnalato in modo inequivocabile. La segnaletica del percorso deve essere fatta nel pieno rispetto della natura e dunque con materiale che dovrà essere rimosso al termine della manifestazione. Frecce, nastri, bandierine e altra segnaletica di percorso devono essere posti l'una dall'altra a distanza tale da rendere la tracciatura del percorso inequivocabile e visibile in ogni condizione meteorologica. La segnaletica deve essere affidata alle cure di una o più persone esperte e responsabili designate dal Comitato Organizzatore. Ai crocevia, oltre alla segnaletica, deve essere operante una persona addetta al controllo.

### 2.1.8 Sorpasso

Il percorso deve consentire quanto più possibile il sorpasso tra almeno due concorrenti e in tal senso dovrà essere allestito il tracciato di gara.

## Comitato Regionale PIEMONTE

### **3 – APPROVAZIONE E OMODOGAZIONE DEL PERCORSO GARA**

Tutte le procedure previste ai successivi commi dovranno ritenersi valide al solo fine Tecnico/Sportivo. Sarà pertanto di competenza del Comitato Organizzatore la responsabilità che la scelta dell'area su cui verterà l'evento sportivo ed il relativo percorso gara garantiscano la messa in sicurezza di tutti i partecipanti. Al Comitato Organizzatore rimane sempre in carico il rispetto delle norme relative alla sicurezza dei concorrenti e degli ufficiali di gara, come dettato dal RTI emanato dalla WORLD ATHLETICS in tema di corsa in montagna.

#### **3.1 – Approvazione**

Il percorso gara, alla data dello svolgimento della manifestazione, deve risultare approvato dalla Fidal. Per ottenere l'approvazione di una gara di corsa in montagna di qualsiasi tipologia e livello, il Comitato Organizzatore deve inviare al Comitato Regionale di riferimento anche la documentazione tecnica del percorso gara secondo quanto stabilito dal successivo comma 3.3.

Ciascun Comitato Regionale, avvalendosi delle competenze dei Tecnici Omologatori operanti sul territorio o di loro responsabile, verifica la corrispondenza del percorso gara alle normative dettate dal vigente regolamento, con particolare riferimento al precedente comma 2.1.

#### **3.2 – Omologazione**

Non è obbligatoria l'omologazione dei percorsi ma **consigliata nelle prove di campionato regionale**

Per qualsiasi altra manifestazione inserita nei calendari federali e rientrante nei parametri dettati dalla tabella del su indicato comma 2.1, ogni Comitato Organizzatore potrà comunque richiedere al Comitato Regionale di riferimento (gare regionali) o all'Ufficio Centrale del GGG (gare Gold, Silver e Bronze) l'omologazione del proprio percorso gara.

#### **3.3 – Documentazione cartografica**

I percorsi di gara devono essere ben segnalati: una mappa dettagliata del percorso e del suo profilo altimetrico deve essere sempre resa disponibile.

In sede di approvazione gara, il Comitato Organizzatore dovrà inviare al proprio Comitato Regionale di riferimento anche la documentazione tecnica del percorso di gara che potrà essere inviata via mail o fornita su supporto informatico (CD,DVD, pen drive, memory card...) estrapolandola dai dati e dagli elaborati grafici forniti dai principali strumenti di misurazione satellitare e in scala sovrapponibile a quella successivamente indicata (conservazione del rapporto 1:5 tra altimetria e distanza metrica).

Planimetria in scala adatta alla distanza di gara, evidenziando il tracciato proposto;

Profilo lunghi-altimetrico



## Comitato Regionale PIEMONTE

### 4 – SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

#### 4.1 IL PERCORSO DI GARA

4.1.1 Prima dello svolgimento della gara, il Comitato Organizzatore deve misurare e mappare il percorso a mezzo di strumenti cartografici e/o GPS satellitari e comunicare la distanza e il dislivello totale, sia in salita sia in discesa. Deve inoltre rendere fruibili da parte di tutti gli atleti la mappa e il profilo altimetrico dettagliato del percorso, descrivendone le difficoltà tecniche e indicando la collocazione dei punti di assistenza e di ristoro.

4.1.2 Il percorso deve esser segnalato in modo non invasivo e rispettoso dell'ambiente, ma sufficiente a consentire agli atleti di completarlo senza errori o deviazioni. Al termine della manifestazione tutta la segnaletica deve essere rimossa.

4.1.3 Nel Trail Running non sono previsti limiti di distanza o di dislivello, positivo e negativo. Ai fini organizzativi (Campionati) si prevede principalmente la suddivisione in **Trail Corto (tra 21 Km e 42 Km)** e **Trail Lungo (tra 42 Km e 80 Km)**. Ai fini della partecipazione valgono le seguenti indicazioni:

Categoria	Distanza M/F gara individuale
Pro/Sen	Senza limiti di distanza o dislivello
Jun	Max km 21,097
Ai/e	Max km 5 (come corsa in montagna)

#### 4.2 Equipaggiamento/Attrezzatura

4.2.1 Il trail non prevede l'uso di una particolare tecnica esecutiva.

4.2.2 In base alle caratteristiche tecniche e ambientali della gara, il Comitato Organizzatore può tuttavia rendere obbligatorio o raccomandare l'utilizzo di attrezzatura o materiale specifico che consenta all'atleta di evitare una situazione di disagio o, in caso di infortunio, di attendere in sicurezza l'arrivo dei soccorsi.

4.2.3 In linea generale, un telo termico, un fischietto, un telefono cellulare, sono gli elementi minimi che ogni atleta dovrebbe portare con sé durante la gara. In ogni caso devono essere rispettate le indicazioni contenute a tal proposito nel regolamento della manifestazione.

4.2.4 Se non espressamente vietato dal singolo regolamento di gara, gli atleti possono utilizzare bastoncini da trekking.

#### 4.3 Sicurezza e Assistenza

4.3.1 Il Comitato Organizzatore attiva tutte le procedure per garantire la sicurezza di atleti e ufficiali di gara e predispone uno specifico piano per la loro sicurezza, assistenza e soccorso, che preveda anche i mezzi necessari a tali fini.

4.3.2 L'atleta che partecipa ad una competizione di trail deve in ogni caso essere pienamente consapevole del contesto ambientale in cui la stessa si svolge e delle difficoltà tecniche del tracciato di gara. L'atleta deve essere altresì edotto che la competizione si svolge in ambiente non protetto e che le procedure di sicurezza possono diminuire il rischio, ma non eliminarlo in assoluto. Di tali condizioni l'Organizzazione deve ampiamente informare i concorrenti.

4.3.3 Durante lo svolgimento della gara, possono essere previste valutazioni mediche da parte dello staff sanitario ufficiale, identificato da abbigliamento o bracciale distintivo. Se lo staff sanitario ufficiale lo ritiene necessario, l'atleta deve ritirarsi immediatamente.

#### 4.4 Stazioni di assistenza

Le competizioni di trail si svolgono prevalentemente in regime di autosufficienza, dunque nei tratti di gara che separano le varie stazioni di assistenza predisposte lungo il percorso ogni atleta deve provvedere autonomamente ad abbigliamento, comunicazioni, integrazione idrica e alimentare. Le stazioni di assistenza sono quindi distanziate tra di loro secondo i piani predisposti e comunicati dal Comitato Organizzatore, al fine di rispettare l'autonomia degli atleti, ma tenendo in conto la loro salute e la loro sicurezza.



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale PIEMONTE

### 4.5 Condotta di gara

4.5.1 Se in base al referto di un ufficiale di gara o di un addetto ai controlli viene accertato che un atleta ha abbandonato il percorso di gara, percorrendo una distanza più breve, lo stesso verrà squalificato.

4.5.2 L'assistenza agli atleti in gara può essere fornita presso i punti di soccorso e assistenza preventivamente indicati dal Comitato Organizzatore.

4.5.3 Le circostanze che possono comportare la squalifica o la penalizzazione in termini cronometrici di un atleta sono indicate nel regolamento predisposto da ogni Comitato Organizzatore.

4.5.4 L'atleta è tenuto a rispettare il Codice della strada nei tratti asfaltati e negli incroci con strade aperte al traffico.

## 5 - IL REGOLAMENTO DI GARA

Il regolamento della gara dovrà essere presentato per l'approvazione al Comitato Regionale competente per territorio e dovrà contenere le seguenti indicazioni:

- a) l'Organizzazione (Società/Ente organizzatore, sede ed indirizzo del responsabile, indirizzi mail e numeri di telefono/fax per le informazioni);
- b) il Direttore di gara;
- c) il Direttore di percorso;
- d) il Capo dei controlli;
- e) i Responsabili dei vari servizi;
- f) la tipologia di gara: individuale, a staffetta, a coppie; distanza classica, lunghe distanze, chilometro verticale, Trail;
- g) le categorie previste (Esordienti, Ragazzi, Cadetti, Allievi, Juniores, Promesse, Seniores, maschili e femminili),
- h) la qualifica della manifestazione (Regionale, Bronze, Silver, Gold);
- i) le caratteristiche particolari della manifestazione (prova di un Campionato, ecc.);
- l) il profilo altimetrico e planimetrico del percorso, gli estremi del certificato di omologazione laddove previsto;
- m) le caratteristiche della premiazione;
- n) i mezzi di collegamento e trasporto tra la partenza e l'arrivo, qualora questi si trovino in località differenti;
- o) le modalità ed il termine per l'iscrizione;
- p) eventuali rimborsi spesa;
- q) informazioni di carattere logistico;
- r) il programma orario della manifestazione.

## 6 - GLI OBBLIGHI DEGLI ORGANIZZATORI

### 6.1 - Servizi da garantire

Gli organizzatori si assumono tutti gli oneri relativi all'organizzazione della competizione e rispondono del buon andamento della manifestazione nei confronti della FIDAL.

Essi devono assicurare tutti i servizi prescritti dal presente regolamento e, in particolare:

- a) l'assistenza medica durante l'intero svolgimento della manifestazione;
- b) il servizio sanitario di "pronto soccorso";
- c) il servizio d'ordine;
- d) la presenza dei Giudici di gara e dei Cronometristi, secondo le norme federali;
- e) la segreteria (ivi compresi locali, gazebo, sedie, tavoli e materiali per la segreteria);
- f) il trasporto indumenti (se necessario);
- g) il ristoro all'arrivo ed ai cambi di frazione;
- h) gli eventuali punti di rifornimento e spugnaggio lungo il percorso;



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale PIEMONTE

- i) la dislocazione di idoneo personale lungo il percorso, in maniera tale da avere l'intero svolgimento della manifestazione sotto controllo;
- l) la presenza del Direttore di gara, del Direttore di percorso e del Capo dei controlli;
- m) le apparecchiature per la diffusione delle informazioni;
- n) un'adeguata cerimonia di premiazione;

### 6.2 – Il Direttore di gara.

Al Direttore di gara viene affidata la direzione della manifestazione. Egli risponde del suo operato al Delegato Tecnico. A lui fanno capo tutti i responsabili dei servizi organizzativi della gara.

### 6.3 – Il Direttore del percorso.

Il Direttore del percorso è il responsabile, oltre che della sistemazione e preparazione del percorso, anche dei seguenti servizi:

- a) segnalazione del chilometraggio;
- b) segnalazione del tracciato;
- c) dislocazione dei controlli, dei rifornimenti e degli spugnaggi, del pronto soccorso, del collegamento radio, dei servizi d'ordine e degli altri servizi previsti dal regolamento di gara.

### 6.4 – Il Capo dei controlli

Il Capo dei controlli si accerta che ogni incaricato al controllo dei passaggi in punti prefissati si rechi sul posto assegnato con un congruo margine di tempo e che sia in grado di svolgere le sue mansioni. Al termine della gara deve raccogliere le 'distinte' dei passaggi e consegnarle all'Arbitro Corse o altro incaricato del GGG, che in autonomia può predisporre altri punti di controllo.

### 6.5 – Il Servizio Sanitario e di Soccorso

Il Responsabile del servizio sanitario deve essere designato dal Comitato Organizzatore.

Un medico, incaricato dal Comitato Organizzatore, deve essere in servizio dall'orario di ritrovo fino a 30' dopo la conclusione delle gare.

Il servizio di soccorso lungo il percorso ed all'arrivo deve essere affidato a personale qualificato e dotato di mezzi idonei e si svolge sotto la direzione del Responsabile del servizio sanitario.

### 6.6 – Servizio Giudici

Nelle manifestazioni di TRAIL RUNNING e CORSA IN MONTAGNA (ad eccezione di quelle di Campionato) dovranno essere convocati da parte dei Fiduciari Provinciali/Fiduciario Regionale almeno 2 Giudici per l'ufficializzazione dei risultati.

Gli organizzatori che non usufruiscono delle iscrizioni tramite Sigma dovranno comunicare l'elenco degli iscritti almeno 24 h prima lo svolgimento della manifestazione (se si effettua la preiscrizione) e inviare i risultati completi entro le 24 h successive a [fidalpiemonte@fidal.it](mailto:fidalpiemonte@fidal.it). I risultati dovranno indicare il nominativo dell'atleta, l'anno di nascita, la Società con relativo Codice ed **il rilevamento cronometrico (obbligatorio per stabilire gli atleti nel tempo massimo).**

## 7 – PUNTEGGI, CLASSIFICHE E TEMPO MASSIMO

### 7.1 – Norme di classifica

Per le gare individuali sarà compilata una classifica individuale di categoria e quando previsto dal regolamento gara approvato una classifica di società. Anche per le gare a squadre sarà redatta una classifica di squadra per ciascuna categoria.

Per le gare a staffetta, oltre alla classifica finale di categoria, verrà stilata una classifica individuale per ciascuna frazione.

### 7.2 – Criteri di punteggio

Laddove non diversamente specificato nel regolamento gara approvato, nelle gare individuali la classifica per società sarà redatta assegnando il seguente punteggio:

Juniores femminile: 1<sup>a</sup> classificata 30 punti; Seniores-Promesse femminile: 1<sup>a</sup> classificata 50 punti;

## Comitato Regionale PIEMONTE

Juniores maschile: 1° classificato 40 punti; Seniores-Promesse maschile: 1° classificato 100 punti.

**Qualora gli atleti over 65 gareggino su percorso ridotto il punteggio sarà il seguente:**

**MDF/MEF - 20 punti alla 1<sup>a</sup> classificata      MDM/MEM - 30 punti al 1<sup>o</sup> classificato**

Scalando di un punto, saranno attribuiti punteggi agli altri atleti classificati.

Un punto sarà comunque assegnato anche all'ultimo atleta classificato in tempo massimo.

**Nelle classifiche delle gare delle categorie Allievi, Cadetti e Ragazzi sia maschile che femminile, al primo atleta classificato di ciascuna categoria verranno assegnati tanti punti quanti sono gli atleti classificati. Scalando di un punto, sarà attribuito il punteggio agli altri atleti classificati.**

### 7.3 – Classifiche di Società

Al termine di ogni gara individuale, se previste dal dispositivo della manifestazione, saranno stilate anche le classifiche per Società sia maschili sia femminili.

Nelle gare settore Seniores-Promesse e Juniores, così come nelle categorie Allievi, Cadetti, Ragazzi, sia maschili sia femminili, le classifiche di Società verranno redatte sommando tutti i punteggi degli atleti classificati, salvo diversa specifica del regolamento di Campionato federale o del singolo regolamento di gara approvato.

In tutte le gare risulterà vincitrice la Società con il miglior punteggio tra quelle classificate, secondo l'ordine del punteggio ottenuto.

In tutti i tipi di classifica di Società, in caso di parità, verrà classificata prima la Società con l'atleta con il miglior piazzamento.

Gli atleti, le staffette e le squadre arrivate fuori tempo massimo non porteranno punteggio, né avranno diritto a premi.

### 7.4 – Tipologie di classifiche

Se previste dal regolamento della manifestazione, nelle gare individuali a carattere provinciale, regionale, del calendario nazionale possono essere inoltre stilate le seguenti classifiche di Società:

- assoluta maschile: somma delle classifiche di Società Seniores-Promesse maschili e Juniores maschili;
- assoluta femminile: somma delle classifiche di Società Seniores-Promesse femminili e Juniores femminili;
- giovanile maschile: somma delle classifiche di Società Allievi, Cadetti e Ragazzi;
- giovanile femminile: somma delle classifiche di Società Allieve, Cadette e Ragazze.

### 7.5 – Il tempo massimo

Il tempo massimo sarà ottenuto raddoppiando il tempo del primo/a classificato/a o della prima staffetta, per ciascuna categoria e genere, arrotondando per eccesso o per difetto.

## 8 – NORMA CONCLUSIVA

Per quanto non contemplato si rimanda ai regolamenti specifici e alle norme generali per lo svolgimento dei Campionati Federali di Corsa in Montagna e Trail Running, nonché all'art. 57 del Regolamento Tecnico Internazionale.