ATTIVITÀ 2023
REGOLAMENTO REGIONALE
CORSA IN MONTAGNA E TRAIL RUNNING

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale VALLE D'AOSTA

_____

CORSA IN MONTAGNA E TRAIL RUNNING 2023

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, ecc.) e in diversi ambienti naturali (montagne, foreste, pianure, aree desertiche, ecc.). Le competizioni si svolgono principalmente su superfici 'fuori strada', sebbene sia accettabile la presenza di sezioni su superfici pavimentate (asfalto, cemento, macadam, ecc.) che colleghino diversi tratti dei percorsi e purché siano limitate al minimo.

Specifiche relative alla definizione di Corsa in Montagna
La Corsa in Montagna prevede tracciati di sola salita o 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. Superfici pavimentate in ogni caso non dovrebbero superare il 25% del totale della distanza di gara.

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.

Categorie
Le categorie partecipanti sono le seguenti:
Esordienti EM/F 5 (dal compimento dei 5 anni ai 7 anni)
Esordienti EM/F 8 (8-9 anni)
Esordienti EM/F 10 (10-11 anni)
Ragazzi/e (13-13 anni)
Cadetti/e (14-15 anni)
Allievi/e (16-17 anni)
Juniores M/F (18-19 anni)
Promesse-Seniores M/F (20-34 anni)
M35-40 (35-44 anni) (Master M 'A')
M45-50 (45-54 anni) (Master M 'B')
M55-60 (55-64 anni) (Master M 'C')
M65+ (65 anni e oltre) (Master M 'D')
F35-45 (35-49 anni) (Master F 'A')
F50+ (50 anni e oltre) (Master F 'B')

LA CORSA IN MONTAGNA

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 oppure in salita e discesa. Le pendenze medie dovrebbero essere comprese tra un minimo del 5% (o 50m per chilometro) e un massimo del 20% (o 200m 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 tre tipologie di gare:
-Distanze classiche
-Lunghe Distanze
-Chilometro Verticale

ATTIVITÀ 2023
REGOLAMENTO REGIONALE
CORSA IN MONTAGNA E TRAIL RUNNING

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale VALLE D'AOSTA

TABELLA DISTANZE

Categoria	distanza M gara individuale	distanza F gara individuale	distanza M gara a staffetta (per frazione)	distanza F gara a staffetta (per frazione)	dislivello medio
Pro/Sen	max km 15	max km 15	max km 10	max km 6	da un massimo del 20% ad un mimino del 5% sia in salita che in discesa.
Jun	max km 9	max km 9	max km 10	max km 6	
All	max km 5				
Cad	max km 3,5				
Rag	max km 1,5				
Eso	max km 1				

Gara	Lunghezza	Dislivello medio	Categorie ammesse
lunghe distanze	oltre 15 km, fino a 42 km	da un massimo del 20% ad un mimino del 5% sia in salita che in discesa	Pro/Sen (fino a 42 km) Jun (fino a 21,097 Km)
chilometro verticale	m 2500-5000	+1000 m esatti	Jun/Pro/Sen

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.
Gli atleti della categoria Allievi maschili e femminili sono esclusi in quanto la pendenza media eccede il massimo consentito per la categoria.

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.
In tutte e tre le tipologie di gare (distanze classiche-lunghe distanze-chilometro verticale) le partenze femminile e maschile o di differenti fasce di età possono essere separate.

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.

Equipaggiamento addizionale
Se non diversamente specificato nel regolamento del Campionato o della manifestazione, è consentito l'ausilio di equipaggiamento addizionale (es. bastoncini da trekking).

Cronometraggio
a) Per tutte le gare è necessario il servizio di cronometraggio che sarà svolto nelle modalità scelte dagli Organizzatori 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, in accordo con il tecnico omologatore laddove prevista l'omologazione del percorso. 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 degli Organizzatori.
Gli Organizzatori di gare su distanze classiche hanno altresì facoltà di introdurre punti di controllo cronometrico intermedio con le stesse modalità regolamentari e operative.

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

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 dagli Organizzatori. Ai crocevia, oltre alla segnaletica, deve essere operante una persona addetta al controllo.

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.

APPROVAZIONE E OMOLOGAZIONE DEL PERCORSO GARA

Gli Organizzatori hanno 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 (concorrenti e ufficiali di gara).

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, gli Organizzatori devono inviare al Comitato Regionale di riferimento anche la documentazione cartografica del percorso gara.
Ciascun Comitato Regionale, avvalendosi della competenza di un Tecnico Omologatore operante sul territorio, verifica la corrispondenza del percorso gara alle normative dettate dal vigente regolamento.

Omologazione
Non è obbligatoria l'omologazione dei percorsi.
Per qualsiasi manifestazione inserita nei calendari federali, ogni Organizzatore potrà comunque richiedere al Comitato Regionale di riferimento (per le gare regionali) o all'Ufficio Centrale del GGG (gare Gold, Silver e Bronze) l'omologazione del proprio percorso gara.

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, l'Organizzatore dovrà inviare (via mail o su supporto informatico) al proprio Comitato Regionale di riferimento anche la documentazione tecnica del percorso di gara, estrapolandola dai dati e dagli elaborati grafici forniti dai principali strumenti di misurazione satellitare.
Planimetria in scala adatta alla distanza di gara, evidenziando il tracciato proposto.
Profilo lungi-altimetrico.

IL TRAIL RUNNING

IL PERCORSO DI GARA
Prima dello svolgimento della gara, l'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.
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.

Nel Trail Running non sono previsti limiti di distanza o di dislivello, positivo e negativo. Ai fini organizzativi si prevede principalmente la suddivisione in Trail Corto (fino a 42 km) e Trail Lungo. Ai fini della partecipazione valgono le seguenti indicazioni:

categoria	distanza gara M/F
Pro/Sen	senza limiti di distanza e dislivello
Jun	max km 21,097
All	max km 5

Equipaggiamento/Attrezzatura
Il Trail Running non prevede l'uso di una particolare tecnica esecutiva.
In base alle caratteristiche tecniche e ambientali della gara, l'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.
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.
Se non espressamente vietato dal singolo regolamento di gara, gli atleti possono utilizzare bastoncini da trekking.

Sicurezza e Assistenza
L'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.
L'atleta che partecipa ad una competizione di Trail Running 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'Organizzatore deve ampiamente informare i concorrenti.
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.

Stazioni di assistenza
Le competizioni di Trail Running 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 dall'Organizzatore, al fine di rispettare l'autonomia degli atleti, ma tenendo in conto la loro salute e la loro sicurezza.

Condotta di gara
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.
L'assistenza agli atleti in gara può essere fornita presso i punti di soccorso e assistenza preventivamente indicati dall'Organizzatore.
Le circostanze che possono comportare la squalifica o la penalizzazione in termini cronometrici di un atleta sono indicate nel regolamento predisposto da ogni Organizzatore.
L'atleta è tenuto a rispettare il Codice della strada nei tratti asfaltati e negli incroci con strade aperte al traffico.

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, sede ed indirizzo del responsabile, indirizzi mail e numeri di telefono di riferimento;
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.

GLI OBBLIGHI DEGLI ORGANIZZATORI

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 e la presenza di un 'defibrillatore';
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, allacciamento elettrico e materiali per la segreteria);
f) locali per servizi igienici e spogliatoi in prossimità partenza e arrivo (se consentiti dai decreti in vigore)
g) il trasporto indumenti (se necessario);
h) il ristoro all'arrivo ed ai cambi di frazione;
i) gli eventuali punti di rifornimento e spugnaggio lungo il percorso;

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

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.

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.

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.

Il Servizio Sanitario e di Soccorso
Il Responsabile del servizio sanitario deve essere designato dall'Organizzatore.
Un medico, incaricato dall'Organizzatore, deve essere in servizio dall'orario di ritrovo alla 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.

Servizio Giudici
In base al regolamento RTI del GGG nelle manifestazioni di TRAIL RUNNING e CORSA IN MONTAGNA (ad eccezione di quelle di Campionato) i Fiduciari regionali dei Giudici invieranno 1 o 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 aosta.fidal@gmail.com. I risultati dovranno indicare il nominativo dell'atleta, l'anno di nascita, la Società con relativo Codice e l'eventuale rilevamento cronometrico secondo lo schema seguente.

Class.	Pett.	Atleta	Anno nascita	Cat.	Società con Codice	Tempo

CLASSIFICHE, PUNTEGGI E TEMPO MASSIMO

Norme di classifica
Per le gare individuali sarà compilata una classifica individuale assoluta e di categoria e, quando previsto dal regolamento gara approvato, una classifica di società.
Per le gare a staffetta, oltre alla classifica finale, verrà stilata una classifica individuale per ciascuna frazione.

Classifica di società
La classifica di società verrà stilata secondo le norme previste dal regolamento di ciascuna manifestazione.

Tempo massimo
Salvo diversa specifica regolamentare, il tempo massimo in tutte le gare assolute e giovanili è dato dal doppio del tempo ottenuto dal primo classificato di ogni categoria.

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.