

PROGETTO FORMAZIONE PERMANENTE

10 – 17 – 24 Maggio 2023
Simone Petracchi – Diego Comunanza

LE MANIFESTAZIONI NO-STADIA



La Corsa in Montagna e il Trail



La Corsa in Montagna e il Trail

Sommario

- Il Regolamento Tecnico Internazionale
- Le Disposizioni Applicative
- Le Norme dell'Organizzazione delle Manifestazioni 2023



Il Regolamento Tecnico Internazionale

LA REGOLA 57

La regola 57 del RTI norma l'attività della Corsa in Montagna e del Trail Running (Corsa in natura).

La regola è suddivisa in due parti:

parte prima: Regole Generali;

parte seconda: Regole Tecniche Internazionali

(obbligatorie per i Campionati del Mondo e raccomandata per i campionati internazionali).



Il Regolamento Tecnico Internazionale

NORME GENERALI: IL PERCORSO

La corsa in montagna ed il Trail si svolgono su percorsi naturali (sabbia, strade sterrate, sentieri forestali, sentieri di montagna con e senza neve, ecc.) ed in ambienti diversi quali montagne, foreste, deserti, ecc.

Le gare si svolgono su terreni fuoristrada, anche se sono accettati tratti asfaltati, cementati o in macadam per collegare alcuni tratti di percorso, che dovranno essere ridotti al minimo.

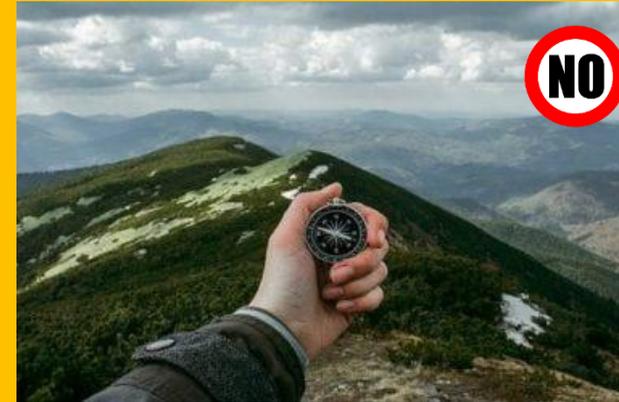
Preferibilmente andranno utilizzati tratti e sentieri esistenti.



Il Regolamento Tecnico Internazionale

NORME GENERALI: IL PERCORSO

Il percorso deve essere segnalato in modo tale che agli atleti non siano richieste competenze di orientamento.



Il Trail non ha limiti di distanza o dislivello ed in generale il percorso deve rappresentare una scoperta del territorio.

Le Corse in Montagna sono suddivise in gare di «salita» e gare di «salita e discesa». **Il dislivello medio sia in salita che in discesa deve essere tra il 5% ed il 25%** (ossia da 50 a 250 metri per chilometro) e la lunghezza non può superare i 42,2 chilometri.



Il Regolamento Tecnico Internazionale

NORME GENERALI: LA PARTENZA

Le Corse in Montagna ed i Trail hanno di solito partenze di massa e possono essere separate per genere o età.



Il Regolamento Tecnico Internazionale

NORME GENERALI: SICUREZZA E AMBIENTE

La sicurezza dei concorrenti e degli Ufficiali di Gara deve essere garantita dall'Organizzatore. Dovrebbero essere messe a disposizione delle infrastrutture che garantiscano la sicurezza dovuta all'alta quota e alle condizioni meteorologiche.

Anche la cura dell'ambiente è a carico dell'Organizzatore: alla fine della competizione devono essere ripuliti i sentieri dai rifiuti e tolte le segnalazioni.



Il Regolamento Tecnico Internazionale

NORME GENERALI: EQUIPAGGIAMENTO

La Corsa in Montagna e il Trail Running non necessitano di uso di attrezzature specifiche e tecniche particolari.

Può essere consentito, a discrezione dell'Organizzatore, l'uso dei bastoncini da trekking.

Inoltre, l'Organizzatore può raccomandare o imporre delle attrezzature obbligatorie a seconda delle condizioni (di pericolo, meteorologiche) che si prevedono di incontrare nello svolgimento della gara.



Il Regolamento Tecnico Internazionale

NORME GENERALI: ORGANIZZAZIONE DELLA CORSA

Il Regolamento specifico della gara, a carico dell'Organizzatore, dovrà almeno contenere i seguenti punti minimi:

- 1 – I riferimenti dell'organizzatore responsabile
- 2 – Il programma dell'evento
- 3 – Caratteristiche tecniche della corsa:
 - a – distanza totale
 - b – totale salita/discesa
 - c – principali difficoltà del percorso
- 4 – Mappa dettagliata del percorso
- 5 – Profilo dettagliato del percorso (altimetria)
- 6 – Criteri di segnalazione del percorso
- 7 – Ubicazione posti di controllo; postazioni mediche e/o di soccorso (ove previste)
- 8 – Attrezzatura consentita, raccomandata o obbligatoria (ove prevista)
- 9 – Norme di sicurezza da seguire
- 10 – Norme di penalizzazione e squalifica
- 11 – Tempo massimo e cancelli orari (ove previsti)



Il Regolamento Tecnico Internazionale

NORME GENERALI: ORGANIZZAZIONE DELLA CORSA

Esempio di regolamento di una Corsa in Montagna

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Sabato 28 maggio 2022

Dalle ore 16,00 alle ore 19,00 conferma iscrizioni e ritiro dei pettorali presso il Rifugio Mola, in Loc. Mola di Edolo (BS) a quota 1700 m s.l.m.

Domenica 29 maggio 2022

Ore 8,00 ritrovo con conferma iscrizioni e ritiro dei pettorali presso il Rifugio Mola, in Loc. Mola di Edolo (BS) a quota 1700 m s.l.m..

Ore 09,30 partenza gare presso il Rifugio Mola con le seguenti lunghezze ed orari:

ore 09,30	Ragazze (2009-2010)	1200m
ore 09,45	Ragazzi (2009-2010)	1200m
ore 10,00	Cadette (2007-2008)	2100m
ore 10,45	Cadetti (2007-2008)	3400m
ore 11,30	Allieve (2005-2006)	3400m
ore 12,15	Allievi (2005-2006)	4000m

Ore 13,15 circa, al termine delle gare, cerimonia di premiazione.

Possibilità di pranzo presso il Rifugio Mola prenotando ai seguenti numeri: 347.7726144 - 347.774734 - 348.4161910.



CAMPIONATI ITALIANI GIOVANI A STAFFETTA

3

REGOLAMENTO TECNICO-ORGANIZZATIVO



1) L'ATLETICA VALLECAMONICA, con l'approvazione di FIDAL, Comitato Regionale Lombardo e Provinciale di Brescia, con il patrocinio del Comune di Edolo (BS) della Comunità Montana e BIM di Valle Camonica, organizza il Campionato Italiano di Staffette Allievi/e di Corsa in Montagna e Trofeo Nazionale di Staffette Cadetti/e di Corsa in Montagna con gara di contorno individuale regionale per Ragazzi/e.

2) La manifestazione avrà luogo domenica 29 maggio 2022 nel Comune di Edolo (BS) in Loc. Mola a 1700 m.s.l.m., con ritrovo alle ore 8,00 presso il Rifugio Mola, dove sono posti la segreteria, la partenza, la zona cambio e l'arrivo, l'inizio delle gare è previsto per le ore 10,00. Da Edolo (BS) circa 10 km per raggiungere Loc. Mola a quota 1700m s.l.m. NON raggiungibile con Camper e Pullman solo con auto e/o pulmini a nove posti.

3) Alla manifestazione possono partecipare atleti/e italiani e atleti/e stranieri appartenenti alle categorie Allievi, Allieve, Cadetti, Cadette, Ragazzi e Ragazze regolarmente tesserati alla FIDAL per il 2022. Solo per le categorie Ragazzi e Ragazze e solo per la prima frazione delle categorie Cadetti e Cadette: atleti/e italiani e stranieri tesserati (e per società di Ente Promozionale (disciplina Atletica leggera) che hanno sottoscritto la convenzione con la FIDAL. Sulla tessera dell'Ente dovrà essere chiaramente indicato Atletica leggera anno 2022.

Dovranno presentare copia del certificato medico di idoneità agonistica, riportante la dicitura "Atletica Leggera". Questi/e atleti/e verranno iscritti regolarmente nella classifica della gara. I partecipanti alla manifestazione possono essere sottoposti a controlli antidoping. Sono altresì soggetti alle disposizioni previste per l'articolo 25 delle norme FIDAL, qualora già sottoposti a sospensione disciplinare.

NON POSSONO PARTECIPARE:

- atlete/i tesserate/i per altre Federazioni (es Triathlon);
- atlete/i tesserate/i per società di Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI ma non convenzionati con la Fidal.

4) Ogni società potrà partecipare con un numero illimitato di staffette composte ognuna da due atleti tesserati per la società stessa. I concorrenti devono indossare obbligatoriamente la maglia della società di appartenenza. Durante la gara gli atleti non possono ridurre le dimensioni del pettorale che deve essere esposto sul petto in maniera ben visibile.

5) Gara di contorno regionale a livello individuale per le categorie Ragazzi e Ragazze. Ogni società può partecipare con un numero illimitato di atleti.

6) Sarà controllata l'identità degli atleti in fase di spunta con il controllo della tessera federale o di uno dei seguenti documenti: passaporto, carta di identità, foto autenticata ad uso scolastico o altro documento legalmente riconosciuto.

7) Eventuali reclami dovranno essere presentati alla Giuria di arrivo verbalmente in prima istanza e per iscritto mediante il Giudice d'Appello in seconda istanza, accompagnati dalla quota di € 100,00 restituibile in caso di accettazione del reclamo stesso.

8) Il cronometraggio è a cura dei GGG di Brescia con sistema GUN TIME (allo sparo). L'elaborazione dei risultati a cura dell'operatore SIGMA del CP FIDAL Brescia.

9) Verranno stilate le seguenti classifiche di società: Cadetti/e, Allievi/e con i punteggi di



CAMPIONATI ITALIANI GIOVANI A STAFFETTA

4

seguito indicati. Alla prima staffetta Cadetti verranno assegnati 80 punti, alla seconda 76, alla terza 72 e così via fino alla decima alla quale verranno assegnati 44 punti. Dalla 11° si proseguirà scalando di 2 punti. Alla prima staffetta Cadette verranno assegnati 60 punti, alla seconda 56, alla terza 52 e così via fino alla decima alla quale verranno assegnati 24 punti. Dalla 11° si proseguirà scalando di 2 punti. Alla prima staffetta Allievi verranno assegnati 80 punti, alla seconda 76, alla terza 72 e così via fino alla decima alla quale verranno assegnati 44 punti. Dalla 11° si proseguirà scalando di 2 punti. Alla prima staffetta Allieve verranno assegnati 60 punti, alla seconda 56, alla terza 52 e così via fino alla decima alla quale verranno assegnati 24 punti. Dalla 11° si proseguirà scalando di 2 punti. Ogni Società può partecipare con un numero illimitato di staffette composte da due atleti ma agli effetti della classifica di società porteranno punteggio soltanto un massimo di 3 staffette per la categoria Cadetti e 2 staffette per le categorie Cadette, Allieve e Allievi. Per tutte le categorie, verrà redatta anche una classifica individuale per ogni singola frazione con tutti gli atleti partiti ed arrivati, anche qualora la staffetta non abbia concluso la gara.

Su specifica richiesta dalla Direzione Tecnica Generale potranno partecipare anche atleti a titolo individuale per ogni categoria che gareggeranno nella prima frazione.

10) Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro le ore 24:00 di giovedì 26 maggio 2022 collegandosi al sito <http://tessonline.fidal.it/login.php>.

La quota di iscrizione per le staffette, pari a € 5,00 per atleta, dovrà essere saldata tramite bonifico bancario intestato a: Atl. Vallecamonica - Banca Cassa Padana Iban: IT215083405556000000102478 - Causale "Camp. Ita. Staffette + Denominazione Associazione + num. iscritti" e inviare copia all'indirizzo bs199@fidal.it. Per le categorie Ragazzi/e la quota di iscrizione è di € 3,00 per atleta da saldare al ritiro del pettorale.

11) I partecipanti con l'iscrizione accettano il presente regolamento in ogni sua parte, di essere in regola con le norme sulla tutela sanitaria e sollevano gli organizzatori da qualsiasi responsabilità per eventuali incidenti, infortuni, danni a persone, cose ed animali prima, durante e dopo la gara da lui causati o a lui derivati. Tutti i dati forniti con l'iscrizione saranno trattati nel rispetto delle norme previste a tutela della privacy.

12) La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica. Il comitato organizzatore si riserva la facoltà di modificare qualunque clausola del regolamento per motivi di forza maggiore. Informazioni e aggiornamenti dell'ultimo minuto saranno comunque disponibili sul sito internet www.atletica-vallecamonica.it, dopo averne dato comunicazione al CR Lombardia e averne ottenuto l'approvazione.

13) Sarà predisposto un servizio medico e logistico lungo tutto il percorso ed istituiti dei posti di controllo. La gara è regolarmente assicurata con RCT. Il piano Sicurezza è stato concordato con l'Amministrazione e la Polizia Locale.

14) La giuria è affidata ai giudici Fidal.

15) Le disposizioni anti Covid verranno gestite nel rispetto di quanto previsto dal Protocollo Organizzativo Temporaneo Non Stadia disponibile sul sito www.fidal.it al momento dello svolgimento della manifestazione.

16) Per quanto non contemplato dal presente regolamento, vige il regolamento FIDAL "Norme attività 2022" e "Norme per l'Organizzazione delle Manifestazioni".



CAMPIONATI ITALIANI GIOVANI A STAFFETTA

5



Il Regolamento Tecnico Internazionale

NORME GENERALI: ORGANIZZAZIONE DELLA CORSA

Esempio di regolamento di un Trail

REGOLAMENTO TRAIL DELLA DIGA 2023

art.1 - ORGANIZZAZIONE

L' ASD La Vetta Running Mongrando con il patrocinio dei Comuni attraversati e del organizza la sesta edizione del TRAIL DELLA DIGA sulle distanze:

TDD 20 KM 550 metri D+

TDD 8 KM 200 metri D+

La Proloco di Mongrando in collaborazione e con il supporto tecnico dell'ASD La Vetta Running Mongrando organizza una Corsa non Competitiva /Nordic Walking sulla distanza di 8 KM 200 metri D+ sul percorso del TDD 8 KM

art.2 - MANIFESTAZIONE e FINALITÀ

1) TDD 20 KM e TDD 8KM competitive aperte a tesserati UISP/FIDAL/EPS/RUNCARD in possesso di regolare certificato medico per atletica leggera in corso di validità al 02/04/2023

2) TDD 8 KM NON COMPETITIVA aperta a tutti purché allenati e in ottima condizione fisica

Le corse sono a scopo promozionale volte a valorizzare e promuovere il territorio che le ospita, compreso tra i comuni di Mongrando, Netro, Graglia e Camburzano costeggiando la diga dell'Inghagna.

art.3 - REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

A) per la partecipazione ad entrambi i percorsi competitivi è assolutamente necessario:

- aver compiuto i 18 anni d'età (i minorenni dovranno obbligatoriamente essere accompagnati);
- essere in possesso di regolare certificato medico per la pratica AGONISTICA dell'atletica leggera con scadenza non inferiore al 02/04/2023.
- essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla;
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in ambiente collinare /boschivo/montano, e nell' attraversamento di brevi guadi;
- saper gestire al meglio i problemi derivanti da condizioni meteo avverse (vento, nebbia, pioggia, freddo, neve); - saper gestire i problemi fisici o mentali provocati dal grande affaticamento, i problemi digestivi, i dolori muscolari o delle articolazioni, le piccole ferite ecc.;
- essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi.

1

B) per la partecipazione a TDD 8 KM NON COMPETITIVO è assolutamente necessario:

- aver compiuto i 18 anni d'età (i minorenni dovranno obbligatoriamente essere accompagnati);
- essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla;
- essere consapevoli che il percorso si svolge quasi totalmente su sentieri boschivi con alcune difficoltà legate a fondo sconnesso, possibilità di fango e dislivelli

art.4 - RITROVO e PARTENZA

Il ritrovo è previsto presso il Polivalente di Mongrando sito in via Giovanni Enrico, 3 - 13888 a Mongrando (BI) il giorno "Domenica 2 Aprile 2023 dalle ore 7.30"

I pettorali delle gare **COMPETITIVE** potranno essere ritirati unicamente il giorno della gara dalle **ore 7.30 e fino a 20 minuti prima della partenza** presso l'area partenze.

Ogni pettorale sarà consegnato individualmente ad ogni concorrente su presentazione tassativa di:

✓ **DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DI RESPONSABILITA' COMPILATA E FIRMATA (SE NON GIÀ CARICATA ON LINE);**

✓ **COPIA CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO VALIDO AL 02/04/2023(SE NON GIÀ CARICATO ON LINE);**

TDD 20 KM partenza ore 9.30

TDD 8 KM partenza ore 10.00

TDD 8 KM NON COMPETITIVO partenza ore 10.05 **NON SERVE CERTIFICATO MEDICO**

Si raccomanda di presentarsi in congruo anticipo per poter garantire la partenza negli orari previsti

art.5 - PERCORSI e TEMPO MASSIMO

Tutti i percorsi saranno segnalati bollini colorati, bandierine e frecce (maggiori informazioni saranno date durante il briefing pregara).

TDD 20 KM bollino colore **GIALLO/VERDE**

TDD 8 KM bollino colore **ROSSO**

TDD 8 KM NON COMPETITIVO bollino colore **ROSSO**

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso e nel caso non vedano per 5 minuti un segnale dovranno tornare indietro. L'allontanamento dal tracciato ufficiale avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del partecipante.

2

Il percorso è aperto al traffico per tanto i partecipanti sono tenuti al rispetto del codice della strada secondo le normative vigenti

Personale dell'organizzazione sarà presente lungo il percorso per assistenza.

Sono previsti i seguenti tempi massimi di percorrenza oltre i quali non verranno più garantite le segnalazioni sul percorso e l'assistenza dell'organizzazione:

TDD 20 KM tempo massimo **4 ore** dalla partenza

TDD 8 KM tempo massimo **2 ore** dalla partenza

TDD 8 KM NON COMPETITIVO tempo massimo **2 ore** dalla partenza

Tutti i concorrenti fuori dal tempo massimo che vorranno proseguire il percorso potranno farlo sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa

È previsto un servizio "scopa" per tutte le distanze con personale che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo partecipante all'interno dei cancelli orari.

Le tracce dei percorsi saranno scaricabili all'indirizzo www.lavettarunning.com oppure richieste all'indirizzo mail: lavettarunning@gmail.com

È obbligatorio prendere visione del percorso prima dell'iscrizione

art.6 - REGIME DI SEMI-AUTOSUFFICIENZA e MATERIALE OBBLIGATORIO

La gara si svolgerà in regime di semi-autosufficienza il che significa che ogni concorrente dovrà essere autosufficiente tra un ristoro e il successivo.

Sono previsti 3 punti ristoro intermedi per il percorso da 20 KM (al km 6.5, al km 12 e al km 16.5) e nessun punto di ristoro intermedio per il percorso da 8 Km. Tutti i punti ristoro saranno sia idrici che alimentare.

In zona arrivo sarà allestito un ulteriore punto presso il quale saranno disponibili cibo e bevande da consumare sul posto.

Ogni atleta dovrà portare con sé, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere autosufficiente.

Elenco Materiale Obbligatorio:

TDD 20:

- bicchiere personale o altro contenitore adatto a contenere liquidi poiché, per evitare inutili sprechi, **NON** ci saranno bicchieri di plastica nei ristori 2/3/4.
- riserva idrica di almeno 0.5 lt e riserva alimentare
- giacca antivento e abbigliamento consono alla temperatura del giorno
- telefono cellulare acceso per contattare l'organizzazione in caso di infortunio o di abbandono del percorso (un numero di emergenza è stampato sul pettorale e/o verrà consegnato al momento dell'iscrizione)

3



Il Regolamento Tecnico Internazionale

NORME GENERALI: ORGANIZZAZIONE DELLA CORSA

Esempio di regolamento di un Trail

TDD 8:

- abbigliamento consono alla temperatura del giorno
- telefono cellulare per contattare l'organizzazione in caso di infortunio o di abbandono del percorso (un numero di emergenza è stampato sul pettorale e/o verrà consegnato al momento dell'iscrizione)
- piccola riserva idrica e alimentare

L'organizzazione si riserva, previa comunicazione sul proprio sito e/o su tutti i mezzi di comunicazione adeguati, di modificare la lista del materiale obbligatorio in qualsiasi momento

E' consentito l'utilizzo dei bastoncini. Nel caso di loro utilizzo dovranno essere tenuti dall'inizio alla fine della gara. E' vietato farseli portare od abbandonarli lungo il percorso.

art.7 – QUOTA di PARTECIPAZIONE, ISCRIZIONE e RITIRO PETTORALE

Il TRAIL DELLA DIGA avrà luogo con qualsiasi condizione meteorologica, purché non vi siano pericoli per i partecipanti.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni dei nominativi né cambio di corsa.

Non è consentito partecipare alle gare competitive accompagnati da cani.

Non è previsto nessun rimborso in caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, in caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione.

Le preiscrizioni si chiuderanno giovedì 30 marzo 2023 o al raggiungimento del numero massimo dei partecipanti, così suddivisi:

TDD 20 km : 250 partecipanti
TDD 8 km : 250 partecipanti
TDD 8 km NON COMPETITIVO : nessun limite di partecipanti

Un eventuale incremento o decremento del numero massimo di partecipanti è a discrezione esclusiva dell'organizzazione.

Le prescrizioni potranno essere effettuate on-line seguendo le istruzioni che si possono trovare sul sito internet www.lavetarunning.com oppure all'indirizzo <http://www.irunning.it>

4

QUOTE DI ISCRIZIONE:

Fino a giovedì 30 marzo 2023 in preiscrizione on line:

TDD 20: **18,00 euro**

TDD 8: **10,00 euro**

TDD 8 NON COMPETITIVO: **8,00 euro**

Il giorno della gara 02 aprile 2023:

TDD 20: **23,00 euro**

TDD 8: **13,00 euro**

TDD 8 NON COMPETITIVO: **10,00 euro**

art 8 – SICUREZZA e ABBANDONI

Sarà garantito SERVIZIO MEDICO con ambulanza presso la zona partenza/arrivi.

Per la sicurezza verrà garantita assistenza sul percorso attraverso il servizio di volontari e personale con mezzi motorizzati.

In caso di abbandono di un partecipante (per infortunio od altro) lo stesso è **OBBLIGATO** a recarsi al più vicino punto di assistenza e comunicarlo **IMMEDIATAMENTE** all'organizzazione o chiamare l'organizzazione al numero fornito sul pettorale e/o in fase di iscrizione pe concordare il rientro presso il punto di partenza.

In caso di mancata comunicazione del ritiro all'organizzazione, al concorrente saranno addebitate le spese relative alle operazioni di ricerca.

art.9 - PENALITA' E SQUALIFICHE

Gli addetti dell'Organizzazione presenti sul percorso sono autorizzati a verificare il rispetto del regolamento da parte dei corridori e comunicare alla giuria di corsa le infrazioni riscontrate.

La giuria di corsa applica le penalità in base alla tabella seguente.

5

Le penalità di tempo sono applicate immediatamente al termine della gara o nei giorni successivi con maggiorazione del tempo riportato sulla classifica ufficiale.

- INFRAZIONE AL REGOLAMENTO E RELATIVE PENALITA' -

- ❖ abbandono volontario di rifiuti: squalifica
- ❖ partenza da un punto di controllo oltre l'ora limite: squalifica
- ❖ taglio di un tratto di percorso superiore a 1 km: squalifica
- ❖ rifiuto a farsi controllare: squalifica
- ❖ omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà: squalifica
- ❖ imbrogli; utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione o scambio di pettorale: squalifica e interdizione a vita
- ❖ insulti e minacce a volontari o addetti dell'Organizzazione: squalifica e interdizione a vita
- ❖ taglio di un tratto di percorso inferiore a 1 km: penalità pari a 1 ora
- ❖ mancanza del materiale obbligatorio a discrezione della direzione gara: squalifica
- ❖ Utilizzo di bastoncini che non siano stati portati fin dall'inizio della gara penalità: 1 ora

art.10 – PREMI

Verranno riconosciuti premi in natura decrescente ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne di entrambe le gare competitive. Le premiazioni si svolgeranno appena disponibili le classifiche.

Ulteriori premi aggiuntivi potranno essere riconosciuti secondo le modalità che verranno comunicate prima della gara.

art.11 - ACCETTAZIONE del REGOLAMENTO e ETICA della MANIFESTAZIONE

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla manifestazione podistica sia competitiva che ludico motoria, indica piena accettazione senza riserve del presente regolamento generale.

Con l'iscrizione il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati durante la manifestazione.

Presso ogni punto di ristoro saranno presenti dei contenitori per i rifiuti che devono essere imperativamente utilizzati. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso.

E' inoltre indispensabile il rispetto in ogni sua forma: rispetto di se stessi e degli altri, evitando qualsiasi tipo di scorrettezza; rispetto dei volontari che prestano servizio unicamente per piacere; rispetto della popolazione locale che accoglie la corsa; rispetto dell'organizzazione e dei suoi partner.

art.12 - PRIVACY

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano gli organizzatori all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggono in

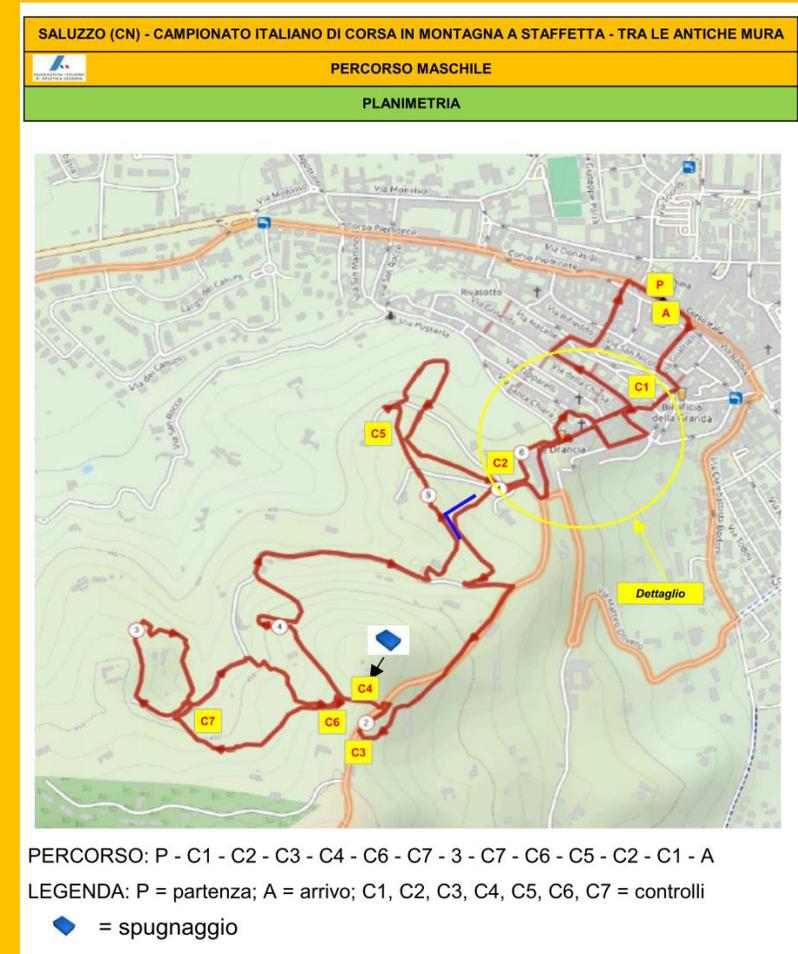
6



Il Regolamento Tecnico Internazionale

NORME GENERALI: ORGANIZZAZIONE DELLA CORSA

Esempi di altimetria e planimetria di una Corsa in Montagna



Il Regolamento Tecnico Internazionale

REGOLE TECNICHE INTERNAZIONALI: AMBITO DI APPLICAZIONE

L'applicazione delle seguenti regole tecniche **è obbligatoria solo nei Campionati del Mondo**, sebbene sia fortemente raccomandata per tutti i campionati internazionali. **Le regole specifiche della manifestazione e/o le regole nazionali hanno la precedenza** per tutte le manifestazioni di Corsa in Montagna e nella Natura (*Trail Running*) diverse dai Campionati del Mondo. **In Italia si fa riferimento alle «Norme Organizzazione Manifestazioni 2023», Articolo 52 – Corsa in Montagna e Trail Running.**

Se una competizione di Corsa in Montagna e nella Natura (*Trail Running*) si svolge secondo le “Regole Tecniche Internazionali”, **deve essere specificato nel regolamento della manifestazione**. In tutti gli altri casi, se viene nominato un Arbitro da una Federazione Membro, da un'Associazione di Area o dall'organismo competente, questa persona deve garantire il rispetto delle regole generali dell'Atletica Leggera, ma **non** deve applicare le seguenti Regole Tecniche Internazionali.



Il Regolamento Tecnico Internazionale

REGOLE TECNICHE INTERNAZIONALI: PARTENZA

Per la partenza si devono usare i comandi per le gare superiori ai 400 m. Nelle gare in cui vi è un gran numero di partecipanti, deve essere dato un segnale cinque minuti, tre minuti ed un minuto prima della partenza della gara. **Si può anche dare un conto alla rovescia di 10 secondi alla partenza.**



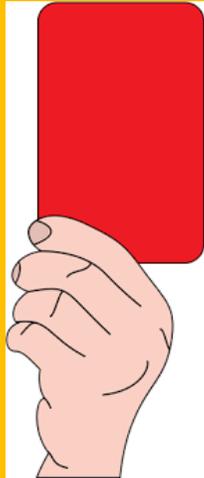
Il Regolamento Tecnico Internazionale

REGOLE TECNICHE INTERNAZIONALI: SVOLGIMENTO DELLA GARA

Se l'Arbitro è convinto, dal rapporto di un Giudice o di un Giudice ai Controlli o in qualche altra maniera, che un atleta:

- ha abbandonato il percorso segnato, accorciando la distanza da percorrere;
- riceve qualsiasi forma di assistenza come fare l'andatura, o si rifornisce al di fuori delle postazioni ufficiali;
- non rispetta nessuno degli specifici regolamenti di gara;

sarà squalificato o riceverà la penalizzazione prevista dagli specifici regolamenti della gara.



ESEMPI DI INFRAZIONE AL REGOLAMENTO E RELATIVE PENALITA' DI UNA GARA DI TRAIL RUNNING (estratto da un regolamento di gara)

- abbandono volontario di rifiuti: **squalifica**
- partenza da un punto di controllo oltre l'ora limite: **squalifica**
- taglio di un tratto di percorso superiore a 1 km: **squalifica**
- rifiuto a farsi controllare: **squalifica**
- omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà: **squalifica**
- imbrogli: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione o scambio di pettorale: **squalifica e interdizione a vita**
- insulti e minacce a volontari o addetti dell'Organizzazione: **squalifica e interdizione a vita**
- taglio di un tratto di percorso inferiore a 1 km: **penalità pari a 1 ora**
- mancanza del materiale obbligatorio a discrezione della direzione gara: **squalifica**



Il Regolamento Tecnico Internazionale

REGOLE TECNICHE INTERNAZIONALI: DISPOSIZIONI SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

I tratti delle superfici pavimentate **non devono superare il 25% del percorso totale**.

Le gare sono classificate in base al **“km-sforzo”**; la misura del km-sforzo è la somma della distanza espressa in chilometri e un centesimo dell’incremento verticale espresso in metri, arrotondato al numero intero più vicino (ad esempio, il km-sforzo di una corsa di 65 km e 3500 m di salita è: $65 + 3500/100 = 100$; il km-sforzo di una corsa di 57,9 km e 2890 m di salita è: $57,9 + 2890/100 = 57,9 + 28,9 = 86,8 = 87$); di conseguenza le gare saranno classificate come segue:

categoria	km-sforzo
XXS	0 - 24
XS	25 - 44
S	45 - 74
M	75 - 114
L	115 - 154
XL	155 - 209
XXL	210 +



Il Regolamento Tecnico Internazionale

REGOLE TECNICHE INTERNAZIONALI: DISPOSIZIONI SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

Le competizioni devono basarsi sul **principio di autosufficienza**, cioè gli atleti dovranno essere autonomi tra le postazioni di soccorso in merito alle attrezzature, comunicazioni, alimenti e bevande.

Gli **elementi minimi** che gli atleti devono avere con se in ogni momento sono un telo termico di sopravvivenza (dimensione minima 140x200 cm), un fischietto e un telefono cellulare. Tuttavia, il Comitato Organizzatore può imporre **ulteriori elementi obbligatori** a causa delle condizioni che si potrebbero incontrare durante la gara.



Le postazioni di soccorso nelle **competizioni ufficiali** devono essere sufficientemente distanziate in modo da rispettare il “principio di autosufficienza”.

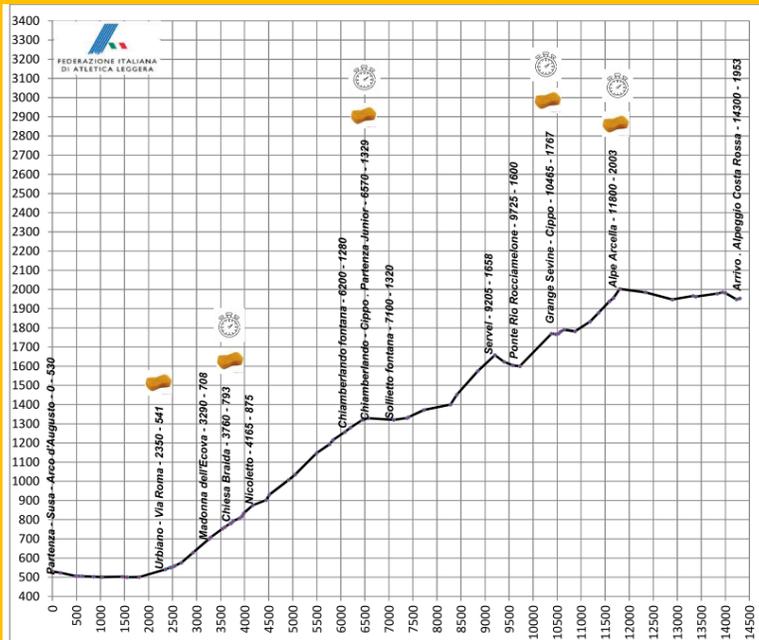
Una **posizione finale di parità è ammissibile** quando è chiaramente evidente l'intenzione dagli atleti.



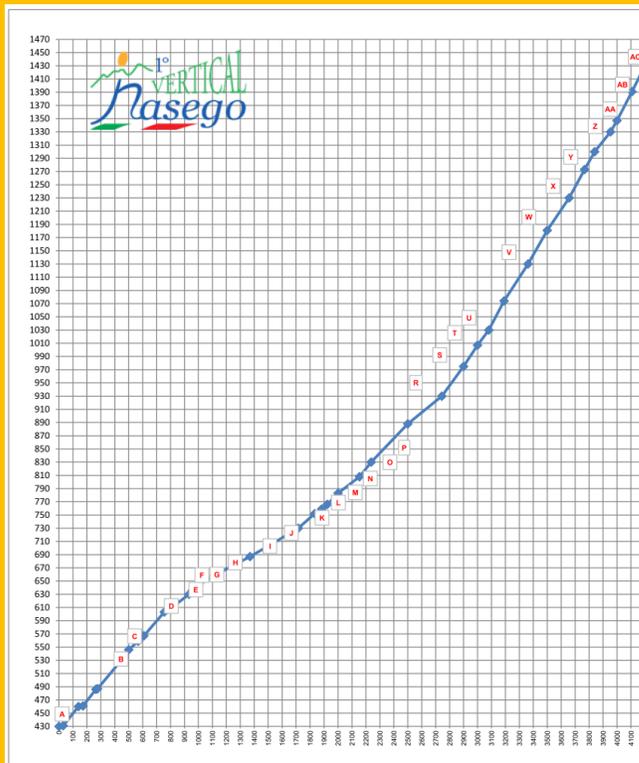
Il Regolamento Tecnico Internazionale

REGOLE TECNICHE INTERNAZIONALI: DISPOSIZIONI SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

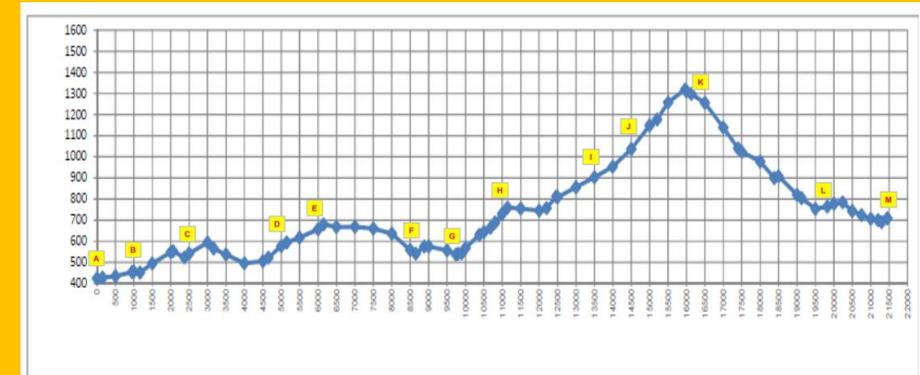
Le Corse in Montagna sono classificate come segue: **“Classiche in Salita”**; **“Classiche in Salita e Discesa”**; **“Verticale”**; **“Lunga distanza”**; **“Staffette”**.



Classiche in Salita



Vertical



Lunga distanza



Il Regolamento Tecnico Internazionale

REGOLE TECNICHE INTERNAZIONALI: DISPOSIZIONI SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

In tutte le tipologie diverse dal Verticale, **l'inclinazione media dovrebbe essere compresa tra 5% (o 50 m per km) e 25% (o 250 m per km)**. La pendenza media **preferibile è di circa il 10%-15%** a condizione che il percorso rimanga percorribile. Questi limiti non si applicano alla tipologia **Verticale**, dove l'inclinazione **non deve essere inferiore al 25%**.

Le gare dei **Campionati del Mondo** si basano sulle seguenti categorie e distanze:

"Classica in Salita": da 5 a 6 km per Juniores (uomini e donne); da 10 a 12 km per Seniores (uomini e donne);

"Classica in Salita e Discesa": da 5 a 6 km per Juniores (uomini e donne); da 10 a 12 km per Seniores (uomini e donne);

"Verticale": dovrebbe avere almeno 1000 m di dislivello verticale positivo ed essere misurato in modo certificato con una **precisione di +/- 10m**.

"Lunga distanza": la distanza di gara non deve superare i 42,2 km e la caratteristica del percorso può essere principalmente in salita o salita e discesa. Il totale complessivo della salita in una gara dovrebbe superare i 2000 m. Il tempo del vincitore uomini dovrebbe essere compreso tra le due e le quattro ore e le superfici pavimentate dovrebbero essere meno del 20% della distanza.

"Staffette": sono possibili qualsiasi percorso o combinazione di squadre, incluso gruppi misti per genere/età, purché siano definiti e comunicati in anticipo. La distanza e l'incremento in salita di ogni singolo tratto dovrebbe rispettare i parametri della categoria "Classica".



Il Regolamento Tecnico Internazionale

REGOLE TECNICHE INTERNAZIONALI: DISPOSIZIONI SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

Acqua e altri adeguati rifornimenti devono essere disponibili alla partenza ed all'arrivo di tutte le gare. Dovrebbero essere previste ulteriori postazioni di distribuzione di acqua/spugnaggi in luoghi adatti lungo il percorso.



Le Disposizioni applicative

DISPOSIZIONI APPLICATIVE DEL RTI 2023

Corsa in montagna e Trail

Nei Campionati Federali Trail (nazionali, regionali, provinciali) la gestione della manifestazione è competenza del GGG **con la nomina del Delegato Tecnico**, pur nel rispetto delle pertinenze del Comitato Organizzatore; il numero dei Giudici sarà adeguato alla tipologia del Campionato.

Tutte le altre manifestazioni, approvate FIDAL, **saranno gestite dal Comitato Organizzatore**; il numero dei Giudici sarà pertanto limitato al minimo indispensabile e la figura apicale GGG sarà rappresentata dal Giudice d'Appello, con la sola propria specifica funzione.



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

DEFINIZIONI GENERALI

Specifiche relative alla definizione di corsa in montagna

Oltre a quanto specificato nel RTI si rimarca che le superfici pavimentate in ogni caso **non dovrebbero superare il 25%** del totale della distanza di gara.

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 edifici o opere architettoniche, ponti, scale e scalinate, cortili, porticati, aree sotterranee attrezzate, ecc. Si raccomanda che i tratti naturali costituiscano **un minimo del 25%** del totale della distanza di gara; in questo caso la manifestazione sarà denominata "Urban Trail".



Corsa in Montagna e Trail: cosa dicono le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

Caratteristiche del percorso di gara

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** e **Chilometro Verticale**.

DISTANZE CLASSICHE					
Categoria	Distanza Maschile gara individuale	Distanza Femminile gara individuale	Distanza Maschile gara a staffetta (per frazione)	Distanza Femminile gara a staffetta (per frazione)	Dislivello medio
Promesse (U23)/Senior	max Km 15		max Km 10		da un massimo del 25% ad un minimo del 5% sia in salita che in discesa
Junior (U20)	max Km 10				
Allievi/Allieve (U18)	max Km 5				
Cadetti/Cadette (U16)	max Km 3,5				
Ragazzi/Ragazze	max Km 1,5				
Esordienti Maschili/Femminili	max Km 1				

DISTANZE NON CLASSICHE			
Gara	Lunghezza	Dislivello medio	Categorie ammesse
Lunghe Distanze	oltre Km 15 e fino a Km 42	da un massimo del 25% ad un minimo del 5% sia in salita che in discesa	Junior (U20) fino a Km 21,097/ Promesse (U23)/Senior
Chilometro Verticale	da metri 2500 a metri 5000	dislivello di sola salita di m 1000±5%	Junior (U20)/Promesse (U23)/Senior

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.

In tutte e tre le tipologie di gare, le partenze femminile e maschile o di differenti fasce di età possono essere separate.



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

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.

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 aggiuntivo

È consentito l'ausilio di **equipaggiamento aggiuntivo (es. bastoncini da trekking), se non diversamente specificato nel regolamento del Campionato o della manifestazione.**



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

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, eccetera), fatta salva la necessità di rendere **visibile al controllo il proprio pettorale** di gara.



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

Segnaletica del percorso

Oltre a quanto indicato dal RTI, 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.

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.



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

PUBBLICAZIONE E OMOLOGAZIONE DEL PERCORSO DI GARA

Valutazione e pubblicazione

Il percorso gara deve essere sottoposto all'attenzione del **Delegato Tecnico designato**, che ha facoltà di richiedere approfondimenti al Comitato Organizzatore. Il percorso gara alla data dello svolgimento della manifestazione deve essere reso noto ai partecipanti e agli ufficiali di gara a mezzo pubblicazione di idonea documentazione cartografica

Omologazione

L'omologazione del percorso di gara **può essere richiesta a discrezione della società organizzatrice**.

Documentazione cartografica

Una **mappa** dettagliata del percorso e del suo **profilo altimetrico** devono essere sempre disponibili.

Il Comitato Organizzatore dovrà rendere nota mediante pubblicazione (cartacea e/o web) la documentazione tecnica del percorso. Per il profilo altimetrico si richiede la conservazione del rapporto 1:5 tra altimetria e distanza metrica.



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

Il percorso di gara

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 a 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.

Ai fini organizzativi (Campionati) si prevede principalmente la suddivisione in Trail Corto e Trail Lungo. Ai fini della partecipazione valgono le seguenti indicazioni:

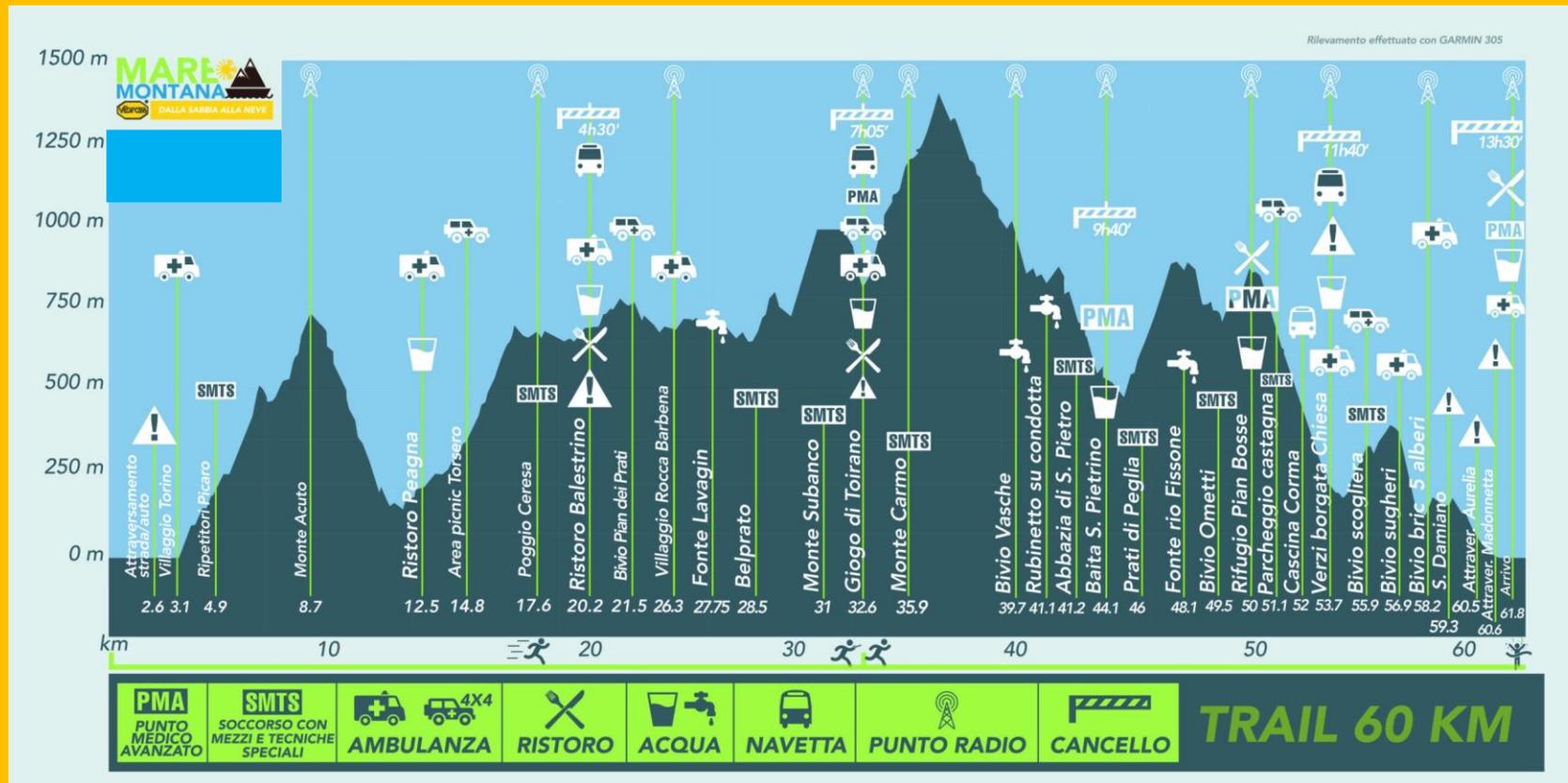
Categoria	Distanza M/F gara individuale
Pro/Sen	Senza limiti di distanza o dislivello
Jun	Max km 21,097
Ai/e	Max km 5 (come corsa in montagna)



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

Il percorso di gara: esempio



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

Equipaggiamento/Attrezzatura

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

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 dal Comitato Organizzatore, al fine di rispettare l'autonomia degli atleti, ma tenendo in conto la loro salute e la loro sicurezza.



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

Condotta di gara

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.

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



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

GLI OBBLIGHI DEGLI ORGANIZZATORI

Il Direttore di 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 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.



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

TEMPO MASSIMO

Salvo diversa specifica regolamentare, il tempo massimo in tutte le gare di corsa in montagna è dato dal **doppio del tempo ottenuto dal primo classificato di ogni categoria.**

