

*Sopralluogo e Scelta del Percorso Gara di Corsa in Montagna
Raimondo Balicco Corso Omologatori Schio 7 e 8 /11/2009*

Sopralluogo e Scelta Percorso

*Prima di Scegliere un Percorso o di fare un Sopralluogo per l'Omologazione
dobbiamo conoscere la Corsa in Montagna e quali sono i suoi Regolamenti che vado
ora brevemente a elencare:*

La corsa in montagna

La corsa in montagna è una specialità dell'atletica leggera.

*La gara di corsa in montagna si svolge all'aperto, su un percorso naturale, in
prevaleanza composto di mulattiere, sentieri e prati, con tracciati di salita e discesa.
Di norma, non più del 20% della lunghezza del percorso può essere su strada
asfaltata, pavimentata o cementata.*

Tipologia delle Gare

*Prima di procedere all'Omologazione di un Percorso è necessario accertarsi
quale tipo di Gara la Società vuole organizzare e precisamente:*

- Gara Settore Giovanile: Esordienti, Ragazzi, Cadetti, Allievi, Maschili e Femminili*
- Gara Settore Assoluto, categorie Junior/Promesse/Senior/Master Maschili*
- Gara Settore Assoluto, categorie Junior/Promesse/Senior/Master Femminili*

Il Regolamento Nazionale prevede le seguenti Distanze per le Categorie:

Gare individuali Maschili:

- a) *Seniores - Promesse: da un minimo di km. 8 a un massimo di km. 15;*
- b) *Juniores: da un minimo di km. 6 ad un massimo di km.9;*
- c) *Allievi: da un minimo di km. 4 a un massimo di km. 5;*
- d) *Cadetti: da un minimo di km. 2 ,5 ad un massimo di km.3,5;*
- α) *Ragazzi: da un minimo di km. 1,2 ad un massimo di km 1,5*
- β) *Esordienti: da un minimo di metri 600 a un massimo di metri 1000;*
- γ) *Master: da un minimo di km. 8 a un massimo di km. 15;*

Distanze Gare Femminili:

- a) *Seniores - Promesse: da un minimo di km.6 a un massimo di km. 9;*
- b) *Juniores: da un minimo di km. 4 ad un massimo di km.5.*
- c) *Allieve: da un minimo di km. 2 ,5 ad un massimo di km. 3,5.;*
- a) *Cadette: da un minimo di km. 1,8 ad un massimo di km.2,5,*
- d) *Ragazze: da un minimo di km 1,2 a un massimo di km. 1,5;*
- e) *Esordienti - da un minimo di metri 600 ad un massimo di metri 1000;*
- f) *Master: da un minimo di km. 6 ad un massimo di km.9;*

*Quando a una gara partecipano sia atleti Juniores sia Seniores, il percorso non
potrà essere più lungo della distanza massima prevista per la categoria Juniores;*

Distanze e Dislivelli approssimativi Gare Internazionali WMRA/IAAF:

distance ascent distance Ascent /descent

<i>Junior Women</i>	<i>4 km</i>	<i>400 m</i>	<i>4 km</i>	<i>250 m</i>
<i>Junior Men</i>	<i>8 km</i>	<i>800 m</i>	<i>8 km</i>	<i>500 m</i>
<i>Senior Women</i>	<i>8 km</i>	<i>800 m</i>	<i>8 km</i>	<i>500 m</i>
<i>Senior Men</i>	<i>12 km</i>	<i>1200 m</i>	<i>12 km</i>	<i>750 m</i>

Maratonina e Maratona in montagna

Le gare aventi distanza oltre 16 km e fino a km. 21 sono denominate “maratonina in montagna”; quelle oltre km. 22 fino a 42 km denominate “maratone in montagna”.

La maratonina e la maratona in montagna sono gare riservate alle categorie Promesse-Seniores e Master (cat. non oltre 65) maschili e femminili.

Gare a staffetta

Le gare a staffetta si disputano con formazioni tesi composte:

- a) *Juniores, Promesse, Seniores, Master maschili:* da tre elementi;
- b) *Juniores, Promesse, Seniores, Master femminili:* da due elementi;
- c) *Allievi, Cadetti e Ragazzi maschili e femminili:* da due elementi.

La lunghezza del percorso delle singole frazioni deve essere mantenuta entro le distanze massime e minime previste per le gare individuali di ciascuna categoria.

La FIDAL stabilisce che Tutte le Gare devono essere organizzate su Percorsi Omologati.

Sopralluogo al Percorso per l’Omologazione

Il sopralluogo al Percorso è sicuramente la parte più tecnica e difficile e qui è molto importante la preparazione e l’esperienza dell’Omologatore.

La difficoltà maggiore è quella di verificare se le caratteristiche del percorso siano conformi ai Regolamenti soprattutto per la Distanza, il Dislivello medio e la Sicurezza degli Atleti e nel caso contrario quali modifiche è necessario apportare per poter Omologare il percorso considerato.

Carta Topografica

Prima di fare il Sopralluogo è buona norma studiare la Carta Topografica sulla quale è tracciato il Percorso e già da questo esame, osservando l’andamento delle curve di livello, le quote e il tracciato, dobbiamo essere capaci di avere un’idea preliminare sulle Caratteristiche del percorso.

Per leggere la Carta è necessario conoscere alcuni elementi basilari che rivediamo insieme:

Cos’è la Latitudine: E’ la Distanza del punto considerato dall’Equatore. Distanza misurata sull’arco di un Meridiano ed è espressa in Gradi o frazioni di grado. Varia da 0° a 90° Nord (+) o Sud (-).

Cos'è la Longitudine: E' la distanza del punto considerato dal Meridiano fondamentale e misurata sull'arco di un Parallello, espressa in Gradi o frazioni di grado, varia da 0° a 180° Est o Ovest.

La terra è rappresentata sulle carte utilizzando Scale di riduzione.

Le carte che ci riguardano più da vicino sono i Fogli con scala 1:100.000, ogni Foglio è diviso in Quadranti con scala 1:50.000, ogni Quadrante è diviso in Tavolette con scala 1:25.000, che a loro volta sono divise in sezioni ecc.

Le Carte con scale minori rappresentano il territorio con maggiori particolari.

Su ogni Carta, oltre alla Latitudine e Longitudine è indicata la Scala utilizzata per rappresentare il territorio, la Quota di punti caratteristici e la Quota e l'equidistanza delle Curve di Livello.

La Quota è l'altezza del punto considerato rispetto al livello del mare.

La Curva di Livello rappresenta la Quota del punto considerato e nel suo evolversi la Curva di Livello tocca tutti i punti aventi la stessa Quota.

Sulla Carta 1:50.000 le Curve di livello hanno un'equidistanza di 50 metri.

Un centimetro sulla Carta equivale a 500 metri sul terreno.

Sulla Carta 1:25.000 le Curve di Livello hanno un'equidistanza di metri 25.

Un Centimetro sulla Carta equivale a metri 250 sul terreno.

Sulle Carte 1:10.000 le Curve hanno un'equidistanza di metri Dieci.

Un Centimetro sulla carta equivale a metri 100 sul terreno.

Misura delle Distanze

La distanza si misura con uno scalimetro, strumento molto utile per le operazioni cartografiche, in mancanza si usa un comune decimetro, la lunghezza misurata si moltiplica per il denominatore della Scala.

Nella Misura delle Distanze, comunque sia il metodo utilizzato, si ottiene sempre la Distanza Topografica, cioè quella Orizzontale, indipendentemente della differenza di Quota dei punti considerati

Esempio lettura su Carta 1:25.000:

Malga Alta: quota m.1300, Loc. Valzelli quota m.575 Distanza Topografica mm 83

Dislivello metri 725 (metri 1300- metri 575= metri 725)

Distanza misurata mm. 83 x 25.000= mm. 2.075.000 pari a metri 2.075 e a Km 2,075.

Gli stessi millimetri misurati su Carta con scala diversa darebbero:

Distanza mm. 83 x 50.000= mm. 4.150.000 pari a metri 4.150 e a Km 4,150.

Distanza mm. 83 x 10.000= mm. 830.000 pari a metri 830 e a Km 0,830

Pendenza

Il Valore della Pendenza media di un tratto di territorio si ottiene facendo il Rapporto tra il Dislivello e la Distanza topografica misurati, moltiplicati per 100.

Nell'esempio di cui sopra si ha:

$$725 : 2075 \times 100 = 34,94\%$$

Leggendo la Carta Topografica, seguendo il tracciato indicato, guardando l'andamento delle Curve di Livello e le Quote si vedono le principali caratteristiche del Percorso e già s'intravvede se sarà un Percorso Facile, Medio o Duro.

Questa prima verifica va fatta ancor prima del Sopralluogo in modo che un Omologatore esperto capisce se durante il sopralluogo dovrà cercare Varianti per allungare o ridurre porzioni di Percorso per rientrare nelle norme del dislivello.

La Partenza

La partenza dovrà essere prevista in un luogo sufficientemente ampio, con ragionevole distanza da curve secche, strettoie o altri ostacoli, evitando partenze in Discesa, in modo da permettere ai partecipanti di potersi sgranare senza grosse difficoltà.

I luoghi di Partenza, e Arrivo è opportuno siano transennati e anche tutto il Percorso dovrà essere chiuso al traffico di mezzi meccanici e del pubblico.

Nella vicinanza delle Partenze e degli Arrivi devono essere previsti locali idonei da adibire a Spogliatoi, Servizi Igienici, Docce e Segreteria Gara.

Prima di effettuare il sopralluogo è necessario ricordarsi di tarare l'Altimetro ed azzerare la Ruota di Misurazione e/o lo strumento di Rilevazione distanze e dislivelli.

Dislivello

E' stato difficile trovare una regola accettabile sulla percentuale del Dislivello e delle Pendenze medie che devono avere i Percorsi.

Dopo ampie discussioni in campo nazionale e internazionale, in Italia è stato stabilito quanto si legge nel Regolamento della Corsa in Montagna e cioè:

Il dislivello, per le gare degli atleti Juniores, Promesse - Seniores, Master, deve essere compreso, come Media per Km:

- a) *in salita: fra un massimo di m. 200 per km. ed un minimo di m. 100;*
- b) *in discesa: fra un massimo di m. 150 per km. ed un minimo di m. 75.*

Il dislivello, per le gare degli atleti Allievi, Cadetti, Ragazzi, Esordienti deve essere compreso, come media, sia in salita sia in discesa, tra un massimo di m. 100 per Em. e un minimo di m. 50 per km.

Il dislivello nelle gare di maratonina e di maratona in montagna dovrà avere come media massima in salita e discesa metri 100 per km. Il dislivello totale (salita più discesa) non potrà comunque essere superiore a metri 2.500 per la maratonina e a metri 4.000 per la maratona.

Modifiche ai limiti fissati potranno essere concesse, con specifica autorizzazione scritta, dal Settore Tecnico Federale.

Il Dislivello da un minimo e un massimo per Km, s'intende come Media per Km.

Si parla di Media riferita al Km perché non è facile trovare un Percorso con andamento regolare e con Pendenza Uniforme, spesso col variare anche di poche centinaia di metri si trova Pendente nettamente diverse fra loro.

E' necessario valutare attentamente la quantità di dislivello contenuta nel tratto considerato evitando che il Dislivello in Salita e soprattutto in Discesa sia concentrato in poche centinaia di metri. Lo stesso deve essere diluito cercando di dare una pendenza regolare e a tratti anche uniforme al tracciato.

Durante il sopralluogo, insieme al Responsabile del Percorso del COL, si devono cercare le soluzioni migliori modificando, ove necessario, il tracciato inserendo alcuni tornanti nel caso di troppa pendenza per restare almeno nel Massimo del Dislivello previsto dal Regolamento, o invece togliendo i tornanti in modo da aumentare la pendenza quando il tracciato è poco pendente.

Queste Regole sono importanti per le Salite ma lo sono ancor più per la Discesa che va tenuta nel Dislivello/Pendenza previste dal regolamento restando possibilmente nella media e non nel massimo consentito.

Dove non è possibile trovare la soluzione con piccole varianti, è necessario in accordo col COL cambiare il tracciato considerato apportando le necessarie modifiche affinché lo stesso rientro nelle Norme Regolamentari.

Ricordiamoci che quando l'Arrivo è nello stesso luogo della Partenza, il tracciato non potrà essere lo stesso per la Salita e la Discesa in quanto, con le differenti percentuali di Dislivello/Pendenza, la discesa dovrà essere più lunga della Salita.

I Percorsi del settore Giovanile vanno omologati prestando una maggiore attenzione, e in particolare dovranno essere rispettati i limiti massimi delle distanze e dei dislivelli con una particolare attenzione alla tipologia del "fondo" sul quale si svolgono le gare.

Difficoltà

Il Dislivello di un Percorso è molto importante ma da solo non è sufficiente per valutare le difficoltà che lo stesso presenta, perciò è molto importante, considerare la tipologia del terreno sul quale si sviluppa il tracciato, considerare gli ostacoli esistenti e verificare la sua tenuta in caso di piogge insistenti e le conseguenti difficoltà per gli Atleti.

In ogni punto del percorso deve essere consentita la possibilità del sorpasso tra almeno due concorrenti, per cui si dovrà adeguatamente predisporre il tracciato di gara, quindi nel sopralluogo bisogna constatare che ci sia la larghezza del tracciato che consenta di compiere il sorpasso almeno fra due concorrenti.

Caratteristiche del Tracciato

Le caratteristiche del terreno sul quale si svolge il percorso di gara, sono molto importanti e da valutare durante l'Omologazione di un percorso.

Correre su strada bianca dove gli appoggi sono sicuri, uniformi e abbastanza regolari, è diverso che correre su mulattiera, sentiero sconnesso o su prato, dove gli appoggi non sono regolari, dove non sempre si riesce a compiere il gesto tecnico della corsa in modo completo, dove, specialmente su prato o sentieri bagnati si scivola e quindi nascono le difficoltà dell'appoggio, della tenuta, e del procedere con una corsa regolare

La pendenza stessa del percorso sembra più o meno accentuata secondo il tipo del terreno sul quale vengono appoggiati i piedi!

E' necessario accertarsi che il percorso abbia una Larghezza tale da permettere il regolare sorpasso almeno tra Due Concorrenti, che il tracciato sia Pulito da cespugli ed erbe infestanti, da ciottoli e ghiaione instabile. E' necessario che la Visuale del tracciato sia sempre assicurata, che nei tratti a prato esista un sentiero per un regolare appoggio dei piedi.

Sono vietate scalinate e strettoie soprattutto in Discesa perché sono molto pericolose!

Queste regole sono indicate per tutto il percorso ma è necessario che gli Omologatori le facciano osservare scrupolosamente soprattutto in Discesa in modo che gli atleti possano affrontare le stesse con sicurezza e senza rischiare infortuni.

La Sicurezza per l'Atleta deve essere sempre garantita e durante il sopralluogo quando ai bordi del tracciato siano presenti ripide e scoscese scarpate o strapiombi, è necessario prescrivere e accertarsi che siano costruite le necessarie protezioni con corde fisse ancorate a piante e/o palizzate. In questo modo si evita che l'atleta nel caso di perdita di equilibrio possa precipitare nella scarpata e farsi male con grande responsabilità dell'Organizzatore ma anche dell'Omologatore.

Il tracciato non deve avere per una percentuale superiore al 20% del percorso di strada asfaltata o pavimentata in modo che la corsa in montagna mantenga la sua caratteristica e non diventi un Cross e nemmeno una corsa su strada in salita.

Per le gare internazionali questa percentuale è del 30%.

Quota

I percorsi delle gare di Corsa in Montagna devono di norma svolgersi ad una quota inferiore a metri 2.000 s.l.m. contenendo la punta più elevata sotto i 2500 metri. Potranno svolgersi a quota superiore e solo per il settore assoluto, con apposita deroga scritta dal Settore Tecnico Federale, purché non venga superata la quota di metri 3000.

L'Arrivo

L'Arrivo deve essere ampio, senza ostacoli e possibilmente su tracciato con pendenza non troppo accentuata.

Quando l'arrivo è posto nella stessa località della Partenza, i Servizi Logistici sono già previsti mentre se l'Arrivo è in un'altra località, è necessario che siano

predisposti: gli Spogliatoi, i Servizi Igienici, le Docce, il Servizio Medico e di Assistenza, i locali per il servizio Antidoping, locali idonei per la Segreteria ed i Mezzi di Trasporto per riportare gli Atleti alla partenza.

Il Cambio per le Staffette

Quando la partenza, il Cambio di frazione e l'arrivo coincidono i servizi logistici organizzativi sono gli stessi ed è più facile per il COL.

Mentre quando il Cambio di staffetta è posto in località differenti dalla Partenza o dall'Arrivo, è necessario predisporre anche nella località di Cambio gli stessi Servizi previsti per gli Arrivi.

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 termina la propria frazione e il successivo dovrà avvenire mediante un contatto diretto tra i due atleti.

Profili

Per gli Atleti è importantissimo conoscere in precedenza le caratteristiche del Percorso sul quale si svolge la gara non solo per la preparazione psicologica ma per vedere com'è distribuito il dislivello, in quali punti la salita e/o la discesa diventa più difficile, dove si possono eseguire cambi di ritmo, la possibile tipologia del terreno per la scelta del tipo di Scarpa da calzare in gara.

E' necessario che i Profili dei Percorsi Gara siano molto precisi in modo da permettere agli Atleti di stabilire in anticipo le difficoltà che troveranno in gara senza dover fare un preliminare sopralluogo.

Riporto alcuni Articoli del Regolamento della Corsa in montagna da esaminare per gli aspetti che ci interessano in questo Corso:

Art. 3 - Il tracciato di gara

3.1 - SEGNALETICA

Il tracciato di gara, conforme alla normativa internazionale, deve essere segnalato in modo inequivocabile.

La segnaletica del percorso deve essere fatta nel pieno rispetto della natura, e nella seguente maniera:

- a) strada rotabile, mulattiera e sentiero: con righe o frecce orizzontali in polvere di gesso o altro colore e bandierine rosse (un segno ogni 50 m.);
- b) prato: con bandierine rosse o frecce direzionali ben visibili l'una dall'altra (una ogni 30 m.);
- c) bosco e nella vegetazione alta: con riga continua in gesso bianco e bandierine rosse ad una distanza massima di 30 m.;
- a) zone di percorso di difficile segnalazione: devono essere utilizzate strisce di plastica colorata.

La segnaletica deve essere affidata alle cure di una o più persone esperte e responsabili designate dal Comitato Organizzatore. Ai crocevia, oltre alla

segnalética, deve essere operante una persona addetta, denominata “segna strada”. Sui regolamenti di gara deve essere indicato il tipo di distintivo utilizzato dai “segna strada” e dal personale di servizio della gara.

3.2 - SORPASSO

In ogni punto del percorso deve essere consentita la possibilità del sorpasso tra almeno due concorrenti, per cui si dovrà adeguatamente predisporre il tracciato di gara.

Art. 5 - Omologazione del percorso.

5.1 OMOLOGAZIONE

- *Il percorso gara, alla data dello svolgimento della manifestazione, deve risultare omologato dalla Fidal nazionale per le manifestazioni a carattere “Internazionale” o “Nazionale” o dal Comitato Regionale di riferimento, per le manifestazioni a carattere “Regionale” o “Provinciale”.*
- *Sarà cura del Fiduciario nazionale G.G.G. o del Fiduciario Regionale G.G.G., sottoscrivere il visto di approvazione sul certificato di omologabilità del percorso gara, da allegare alla relativa documentazione.*
- *Per le Manifestazioni a carattere “Nazionale” o “Internazionale”, l’Ufficio Centrale del G.G.G., su richiesta della società organizzatrice, provvederà ad incaricare il proprio Tecnico Omologatore Nazionale (TON) ad effettuare tutte le misurazioni e le verifiche tecniche previste per la misurazione e la tracciatura del percorso gara, e verificarne la corrispondenza alle normative dettate dal Regolamento Attività di Corse in Montagna approvato dal Consiglio Federale.*
- *Per le manifestazioni a carattere “Regionale” o “Provinciale” il competente Comitato Regionale - Gruppo Giudici Gare, su richiesta della società organizzatrice, provvederà all’individuazione del Tecnico Omologatore Regionale (TOR) e all’assegnazione dell’incarico, che dovrà essere espletato nel rispetto della stessa procedura di verifica e controllo prevista per i Tecnici Omologatori Nazionali.*

L’Omologazione del percorso gara avrà la validità di 5 anni

5.2 – SOPRALLUOGO PER OMOLOGAZIONE

- *La Società organizzatrice, deve inviare all’Ufficio Centrale del G.G.G. o al Comitato Regionale G.G.G. di competenza, richiesta scritta di omologazione percorso gara, unitamente a copia di avvenuto versamento della tassa di omologazione.*
 - *Il versamento della tassa dovrà essere effettuato a favore della Fidal o del Comitato Regionale Fidal di riferimento.*
- *Il modulo di richiesta, già predisposto è disponibile sul sito della Fidal “GGG modulistica” e dovrà essere compilato in tutte le sue parti.*

- L'importo della tassa di omologazione viene stabilito dal Consiglio Federale.

5.4 - COMPETENZE

Copia della documentazione richiesta, unitamente al rapporto compilato dal Tecnico Omologatore incaricato, sarà inviata, a cura degli Organi preposti (di cui al punto 5.1), con l'approvazione a:

- Società organizzatrice che dovrà pubblicarlo sul programma ufficiale della gara, per una tempestiva informazione & fornire alle Società interessate;
- Comitato Regionale FIDAL competente;
- Fiduciario Regionale del Gruppo Giudici Gare che, a sua volta, dovrà farne avere copia al Delegato Tecnico della manifestazione.

La quarta copia verrà inviata e rimarrà nell'archivio dell'Organo che ha proceduto all'omologazione del tracciato di gara (Ufficio Centrale GGG o Comitato Regionale)

5.5 - VARIAZIONI DI PERCORSO

La prassi sopra descritta dovrà essere ripetuta qualora il percorso dovesse essere variato c/o modificato.

Eventuali 'mutamenti dell'ultima ora', dovuti a cause di forza maggiore, dovranno essere segnalati all'Organo competente proponendo la variazione del tratto del percorso interessato che dovrà comunque rispettare i criteri tecnici e di sicurezza dettai dal presente Regolamento.

9.2 – Tenuta di Gara

I concorrenti devono indossare obbligatoriamente la maglia della loro Società e, per le gare internazionali con la partecipazione della FIDAL, la maglia della Federazione. E' vietato l'uso di scarpe chiodate e di bastoncini o racchette da sci.

9.10 – Rifornimenti e Spugnaggi

Lungo il percorso possono essere allestiti, a cura degli organizzatori, punti di rifornimento e spugnaggio, secondo le indicazioni tecniche fornite dall'Omologatore.

Il servizio va concordato preventivamente con il competente Organo federale che ha provveduto all'omologazione e con il Delegato Tecnico e svolto secondo le norme internazionali. Le Società vanno avvertite, prima della partenza, dell'esistenza di detto servizio.

Art. 12 - Il Direttore del percorso.

Il Direttore del percorso è la persona del Comitato Organizzatore che è 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 spugnaggi, del pronto soccorso, del

collegamento radio, dei servizi d'ordine e di altri servizi ancora, come previsto in sede di omologazione dei percorsi e del regolamento di gara.

Art. 10 - Il Delegato Tecnico.

Il Delegato Tecnico è il giudice incaricato dal Fiduciario Nazionale GGG FIDAL per le gare di nazionali ed internazionali; per quelle Regionali sarà designato dal competente Fiduciario Regionale e per quelle provinciali dal Fiduciario Provinciale. Collabora con il Giudice d'Appello ed il Direttore di Gara e verifica che le norme e disposizioni tecniche impartite vengano rispettate.

Art. 11 - Il Direttore di gara.

Il Direttore di gara è la persona del Comitato Organizzatore alla quale 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.