

TESTO UNICO PER GLI ORGANIZZATORI DI GARE TRAIL

Premessa

Il presente documento viene redatto con il duplice obiettivo di fornire

- uno strumento di regolamentazione per gli organizzatori di gare Trail
- una serie di consigli e raccomandazioni nella creazione di una gara

Il Trail Running per la UISP è : “Correre a stretto contatto con la natura” nel principio che regola fin dalla nascita la nostra EPS ovvero “Trail Running PER TUTTI”. Con questa filosofia e tenendo conto delle oggettive difficoltà collegate alla disciplina del Trail Running viene predisposto il presente Regolamento.

Possono partecipare alle gare agonistiche nella specialità Trail:

- i tesserati UISP Lega Atletica Leggera
- i non tesserati UISP secondo le convenzioni in atto tra UISP e FIDAL.
- i “liberi” purchè in possesso di Certificazione Medica Agonistica in corso di validità ed essere coperti dalla polizza assicurativa integrativa prevista dalla UISP e stipulata prima dell’evento dall’organizzazione.

REGOLAMENTAZIONE

1.0 DEFINIZIONI

1.1.0 tipologie

Le gare UISP di Trail Running sono suddivise sulla base delle seguenti **tipologie**:

- **D1 - Gare per tutti**
Tracciati su stradine, mulattiere o comodi sentieri con lievi dislivelli, ben evidenti che non pongono incertezze o problemi per l'individuazione del tracciato.
- **D2 - Gare per trailer non principianti**
Si svolgono su sentieri o su evidenti tracce di passaggio con segnalazioni adeguate; comportano anche ripidi pendii e brevi tratti esposti ma protetti con barriere o assicurati con cavi e catene e assistiti da personale specializzato (soccorsi alpino, ecc). Richiedono esperienza di corse in montagna, conoscenza dell'ambiente e del territorio “alpino” calzature ed equipaggiamento adeguati, un buono allenamento
- **D3 - Gare per Trailer Esperti**
Si svolgono su percorsi generalmente segnalati ma con tratti di terreno infido e impervio; affrontano anche quote elevate e possibili brevi tratti rocciosi con importanti difficoltà tecniche che richiedono esperienza di montagna, buona conoscenza dell'ambiente e del

territorio “alpino”, capacità di muoversi su terreni particolari, equipaggiamento e attrezzature adeguati, ottimo allenamento.

1.2.0 distanze

Le gare UISP di Trail Running sono suddivise sulla base delle seguenti **distanze***:

Short Trail	Gare fino a 21 Km
Trail	Gare da 22 Km fino alla distanza della maratona
Ecomaratona	Gare sulla distanza della maratona con caratteristiche di difficoltà D1 o D2
Trail Marathon	Gara sulla distanza della maratona con caratteristiche di difficoltà D3
Ultra Trail	Gare oltre la distanza maratona

*il percorso di gara deve avere massimo il 20% di asfalto della sua lunghezza totale.

1.3.0 Tipologia Rifornimento

Nelle gare trail non esiste la regola di avere ristori rigorosamente posizionati a intervalli di km regolari, ma bensì possono essere utilizzate diverse tipologie di regimi di rifornimento:

- **Autosufficienza totale**

L'atleta deve provvedere a portare con se una quantità di liquidi e di alimenti necessaria per affrontare tutta la gara. Sarà compito dell'organizzazione definire il Kit Obbligatorio e relative quantità che ogni atleta dovrà portare con se e comunicarlo nel regolamento della gara . L'organizzazione instaurerà anche un controllo del Kit Obbligatorio con le modalità da essa scelte al fine di garantire la sicurezza degli atleti durante la gara. Sarà inoltre cura dell'organizzazione definire e comunicare con anticipo le eventuali penalità da applicare in caso del non rispetto del regolamento.

- **Semi autosufficienza**

L'atleta avrà a disposizione dei punti ristoro a distanze variabili, e verrà informato della loro dislocazione con apposita documentazione da parte dell'organizzazione, tra un ristoro e l'altro dovrà gestirsi autonomamente. Sarà compito dell'organizzazione definire il Kit Obbligatorio e relative quantità minime che ogni atleta dovrà portare con se e comunicarlo nel regolamento della gara. L'organizzazione prevederà anche un controllo del Kit Obbligatorio con le modalità da essa scelte al fine di garantire la sicurezza degli atleti durante la gara. Sarà inoltre cura dell'organizzazione definire e comunicare con anticipo le eventuali penalità da applicare in caso del non rispetto del regolamento.

- **Assistenza idrico alimentare completa**

L'atleta verrà assistito durante la gara da parte dell'organizzazione nel rifornimento di acqua e alimenti che gli consentono di arrivare al ristoro successivo. E' cura dell'organizzazione informare con apposita documentazione sulla dislocazione dei ristori

sul percorso di gara. (Di solito questa tipologia di rifornimento viene utilizzata nelle Ecomaratone)

2.0 SICUREZZA

La sicurezza degli atleti e di tutte le persone che sono coinvolte nella gara rappresenta per la UISP la priorità più importante di una manifestazione sportiva! A tale scopo gli organizzatori sono tenuti a studiare tutti i possibili accorgimenti per garantire il miglior standard di sicurezza possibile. Alla sicurezza concorrono molteplici fattori di seguito elencati:

2.1.0 La sicurezza durante la gara

Gli organizzatori in fase di scelta del tracciato di gara è fondamentale che osservino queste norme di base:

1. Scegliere un tracciato già esistente e mappato sulle carte topografiche
2. Individuare e segnalare diverse vie di accesso al tracciato da mezzi motorizzati per eventuali soccorsi
3. In percorsi con dislivelli impegnativi e punti in quota non raggiungibili con mezzi su gomma individuare postazioni dove sia possibile l'atterraggio di un elisoccorso oppure prevedere un recupero con verricello.
4. Scegliere percorsi senza difficoltà alpinistiche, ove si avranno punti esposti o di particolare difficoltà, ma non alpinistiche, gli stessi vanno attrezzati e presidiati da personale specialistico (soccorso alpino, guide alpine ecc).

2.2.0 Informativa

Nell'ambito della sicurezza, un ruolo fondamentale lo riveste l'informazione che l'organizzazione deve dare a tutti gli atleti.

Il comitato organizzatore deve approntare, appena definito il tracciato, una documentazione cartacea e informatica su:

- Lunghezza del percorso e sistema di misurazione Utilizzato (è consigliato l'utilizzo di gps);
- Altimetria con chilometraggio;
- Planimetria del percorso;
- Posizionamento di eventuali ristori o reintegri idrici o alimentari;
- Segnalazione dei tratti con particolari difficoltà come ad esempio:
 - discese pericolose
 - attraversamento guadi
 - tratti esposti
 - tratti attrezzati
- Punti di ritiro;
- Punti di controllo e spunta degli atleti;
- Punti di soccorso;

- Precisa tabella che riguarda tempi di passaggio a eventuali cancelli cronometrici;
- indicazioni sul Clima ed eventualmente sulle zone di Microclima esistenti nel periodo di svolgimento della gara con particolare riferimento ai seguenti eventi:
 - neve
 - pioggia
 - nebbia
 - fulmini
 - vento sostenuto
 - aridità
 - temperature rigide
 - forti sbalzi di temperatura

2.3.0 La segnaletica

Il tracciato di gara deve essere ben segnalato. Il che significa:

- Posizionare frecce direzionali nei bivi
- Posizionare dei segnali di conferma dopo 5 mt ogni bivio
- Collocare segnali di conferma (fettucce biodegradabili o segnale in vernice biodegradabile su rocce) ogni 150 -200 metri l'uno dall'altro lungo il tracciato, i segnali vanno posti a intervalli regolari
- In caso di corse notturne utilizzare nastri fotoluminescenti, catarigranfegente o comunque materiale ad alta visibilità anche in presenza di nebbia o scarsa visibilità.
- è consigliato fornire ad ogni atleta un roadbook dettagliato del percorso.

2.4.0 Controlli

2.4.1 Certificati medici

Nel caso di svolgimento di gara competitiva l'organizzazione deve controllare che tutti gli iscritti alla gara siano in possesso di regolare certificato Medico Sportivo rilasciato dalla ASL, centro autorizzato di medicina dello sport o da medici competenti in accordo e in rispetto delle rispettive leggi regionali in materia di tutela medico sanitaria, che attesti l'idoneità fisica dell'atleta a svolgere la pratica dell'ATLETICA LEGGERA AGONISTICA per l'anno di svolgimento della gara!

Restano valide ovviamente le normative nazionali in materia e i regolamenti regionali specifici.

2.4.2 Materiale Obbligatorio

Qualora l'organizzazione preveda da parte degli atleti un kit minimo di materiale da portare con se durante la gara, la stessa dovrà predisporre un apposito sistema di controllo al fine di verificarne il rispetto. Tale controllo dovrà essere effettuato da Giudici UISP e/o da personale volontario appositamente formato.

3.0 PERSONALE

3.1.0 Volontari

L'organizzazione deve predisporre sul percorso un numero di persone proporzionale alla lunghezza dello stesso, alla criticità tecnica, al numero di partecipanti.

Le persone che sono chiamate a prestare volontariamente il loro servizio sul tracciato di gara devono essere istruite sul compito che devono svolgere. Di seguito un elenco non esaustivo delle principali operazioni svolte dai volontari:

- Marcatura del percorso
- Indicare il percorso in punti critici
- Gestire i rifornimenti
- Pronto intervento
- Gestione comunicazioni radio
- Attrezzare e assistere punti pericolosi del tracciato

Per quasi tutti i punti si fa riferimento a gruppi tipo: Croce Rossa, Soccorso Alpino, Protezione Civile, CAI che garantiscono un'alta professionalità.

3.2.0 Giudici

Il ruolo dei giudici in una gara trail è di estrema importanza e ogni gara deve prevedere la loro presenza per le seguenti operazioni:

- Spunta dei partenti
- Controllo dei kit obbligatori come stabilito dagli organizzatori
- Controllo dei passaggi in determinate postazioni definite dal regolamento dell'organizzazione.
- Decidono le squalifiche o le penalità da attribuire ai concorrenti come previsto dal regolamento di gara.

Tale figura può essere assunta dai giudici UISP e/o personale specifico e formato dall'organizzazione stessa. Tali figure devono essere tesserati UISP ed indossare una divisa o altro indumento che li identifichino.

3.3.0 Medici e personale sanitario

In ogni gara deve essere assicurata la presenza sul campo minimo di un **medico abilitato** che deve assistere gli atleti fino all'ultimo arrivato. Senza la presenza del medico la gara non potrà svolgersi.

Ulteriore personale medico deve essere definito dall'organizzazione, in collaborazione con il Responsabile Sanitario, sulla base delle caratteristiche del tracciato. Il personale sanitario deve essere scelto in base alle capacità nell'affrontare il servizio negli ambienti naturali attraversati. Tra le figure individuate dovrà essere identificato il medico che svolgerà il ruolo di responsabile sanitario.

3.4.0 Responsabile Sanitario

Per ogni gara è previsto almeno un responsabile sanitario, che si occuperà di predisporre, in collaborazione con gli organizzatori, la logistica dell'assistenza medica sul percorso. A lui saranno demandate tutte le decisioni in ordine al fermare o meno atleti che presentano durante la gara particolari criticità psicofisiche.

4.0 REGOLAMENTO TIPO

al fine di aiutare gli organizzatori nella predisposizione del proprio regolamento si riportano di seguito i **contenuti minimi che devono essere identificati**. Si ricorda che la tabella sotto riportata è da considerarsi indicativa e non esaustiva dei contenuti necessari in quanto solo l'organizzatore è in grado di conoscere le unicità della propria manifestazione. Tale documento dovrà essere presentato, una volta ottenuta l'omologazione, al comitato territoriale competente al rilascio dell'autorizzazione allo svolgimento della gara.

DATI BASE

- nome evento
- data e ora di svolgimento
- nome della a.s.d. che organizza ed eventuali collaborazioni
- come contattare gli organizzatori
- principali caratteristiche della gara ovvero tipologia, distanza, dislivello
- ricostruzione sommaria del percorso
- tempo massimo e cancelli orari
- "tipologia rifornimento" previsto e dettagli sugli eventuali punti di ristoro

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

- requisiti per partecipare alla gara;
- modalità di iscrizione
- programma di massima della manifestazione
- classifiche e premi

SICUREZZA

- indicazioni sul Clima ed eventualmente sulle zone di Microclima esistenti nel periodo di svolgimento della gara con particolare riferimento ai seguenti eventi:
 - neve
 - pioggia
 - nebbia
 - fulmini
 - vento sostenuto
 - aridità
 - temperature rigide
 - forti sbalzi di temperatura
- Punti di ritiro;
- Punti di soccorso;
- informazione sulla sicurezza ed assistenza medica di gara
- indicare eventuale materiale obbligatorio
- indicare eventuale materiale consigliato
- informazioni sulle eventuali vie alternative
- numero telefonico per emergenze
- tipologia segnaletica utilizzata

SANZIONATORIO

- tabella penalità e squalifiche
- reclami
- giuria

ACCESSORIO

- servizi offerti prima, durante e dopo la gara
- servizio assicurativo

CONCLUSIVO

varie ed eventuali

PARTE RELATIVA ALL'ATLETA

- è tenuto a leggere e prendere visione di quanto messo a disposizione dagli organizzatori relativamente alla sicurezza di gara
- si impegna a rispettare e portare con se quanto previsto come Materiale Obbligatorio
- si impegna a non abbandonare sul percorso di gara eventuali rifiuti
- si impegna ad avvisare l'organizzazione al numero di telefono fornito in caso di abbandono
- dovrà posizionare il pettorale in modo tale da renderlo perfettamente visibile sul fronte della persona
- non dovrà uscire fuori dal percorso tracciato. Tale aspetto è importante dal punto di vista ambientale ma anche dal punto di vista della sicurezza di gara
- è fatto obbligo di prestare assistenza e/o allertare i soccorsi qualora vengano superati concorrenti che si trovano in difficoltà e richiedono aiuto
- si impegna ad utilizzare i bastoncini in maniera corretta evitando di tenerli in posizione pericolosa per gli altri durante la marcia
- in linea generale è consigliato portare con se una riserva idrica e un bicchiere personale. Nel caso in cui l'organizzazione metta a disposizione bicchierini di plastica ai ristori, questi dovranno essere smaltiti negli appositi contenitori posti in loco
- nel caso in cui il responsabile sanitario o chi per lui decida di esaminare un'atleta, questi dovrà sottoporsi all'accertamento richiesto e, nel caso in cui venga fermato definitivamente, riconsegnare il pettorale ove richiesto
- si impegna a consegnare il proprio pettorale nel caso in cui gli venga richiesto dal personale sanitario, dai giudici o dal personale individuato dall'organizzazione
- E' fatto divieto di essere assistiti/aiutati/accompagnati durante la gara da personale estraneo all'organizzazione
- Per motivi di sicurezza è sconsigliato l'ascolto di musica in cuffie durante la gara in quanto non permettono di percepire eventuali pericoli e richieste di soccorso
- con l'iscrizione alla gara dichiara di aver letto e accettato il presente regolamento in ogni sua parte

4.1.0 Premi e Categorie:

nelle gare Trail Running UISP non devono essere, sotto qualsiasi forma, elargiti premi in denaro sia per le classifiche generali che di categoria. Per i campionati riconosciuti valgono le categorie nazionali identificate dalla UISP.

5.0 AUTORIZZAZIONI E NULLA OSTA

è necessario prima di tutto fare chiarezza sull'iter autorizzativo corretto previsto dalla normativa italiana vigente in materia.

A meno che la manifestazione non si svolga interamente su sentieri è il Comune competente (ad oggi la Provincia maggiormente interessata nel caso di più Comuni) che rilascia l'autorizzazione allo svolgimento della manifestazione sportiva. Il semplice fatto di partire, arrivare o attraversare un'area pubblica (piazza o strada che sia) fa scattare una serie di obblighi nei confronti dell'ente proprietario e quindi la necessità di richiedere l'autorizzazione/nulla osta allo svolgimento.

La richiesta deve essere fatta dalla Associazione Sportivo Dilettantistica regolarmente iscritta nel registro del CONI preoccupandosi di allegare l'autorizzazione preventiva dell'EPS (nel nostro caso la UISP) e copia dell'assicurazione stipulata.

Nella maggior parte dei casi la comunicazione deve essere fatta anche alla questura competente per territorio.

Altri tipi di procedure espongono l'organizzatore a possibili ricorsi civili o penali.

Al fine di regolamentare in maniera esaustiva e uniforme sul territorio l'iter relativo alle autorizzazioni preventive rilasciate dalla UISP e necessaria allo svolgimento delle gare si riporta quanto sotto:

L'**Associazione Sportivo Dilettantistica** che intende organizzare un evento trail dovrà prima di tutto richiedere l'**omologazione** della stessa ed una volta ottenuta potrà richiedere l'**autorizzazione al Comitato territoriale**. Tale omologazione si è resa necessaria al fine di regolamentare lo svolgimento di gare che si svolgono in ambienti naturali dove le caratteristiche del percorso e del luogo possono incidere notevolmente sulla sicurezza della manifestazione.

La **richiesta Omologazione** (*Allegato 1 al presente regolamento*) deve essere riempita in ogni sua parte e consegnata in tempi congrui (in linea generale 45 giorni prima dell'evento). Una volta ricevuta l'omologazione dovrà essere richiesta l'**autorizzazione al comitato territoriale**. Si ricorda che tale autorizzazione è preventiva delle autorizzazioni e patrocini rilasciati dagli enti territoriali. La richiesta di omologazione deve essere inviata al Referente Regionale o, nel caso in cui non sia stato individuato un referente, la richiesta deve essere fatta direttamente alla Commissione Nazionale.

CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI

6.0 Curriculum partecipazione

è consigliato, al fine di assicurarsi che i partecipanti abbiano i giusti e minimi requisiti per partecipare a una gara che presenta difficoltà elevate ovvero:

1. distanze da Ultra Trail

2. dislivelli importanti
3. particolari difficoltà tecniche non alla portata di tutti

L'organizzazione può predisporre una apposita scheda di iscrizione nella quale richiedere un curriculum sportivo minimo all'atleta che ha intenzione di partecipare alla gara.

Questo diminuisce le probabilità di trovarsi gente impreparata e inesperta sul percorso.

7.0 Rispetto dell'ambiente

Il trail running viene praticato in ambienti molto delicati, spesso l'ecosistema dove ci si muove è esposto ad un precario equilibrio, per cui è un dovere lasciarli inalterati.

Ambiti dove possiamo intervenire:

1) Segnaletica

- Utilizzare materiale biodegradabile
- Rimuovere tutta la segnaletica ed eventuali rifiuti immediatamente dopo la gara

2) Ristori

- Incentivare l'uso del bicchiere unico o dell'eco tazza da portare con se
- Utilizzo di materiali biodegradabili
- Delimitare le aree dove consumare il ristoro
- Adottare regimi di semi autosufficienza

3) Rifiuti

I concorrenti devono portare con se tutti i rifiuti che producono o depositarli negli appositi contenitori predisposti dall'organizzazione.

Prevedere nel regolamento di ogni gara che chi viene sorpreso a gettare rifiuti sul percorso viene squalificato o fortemente penalizzato come stabilito dall'organizzazione.

Effettuare ove è possibile una raccolta differenziata dei rifiuti prodotti nei ristori.

4) N° di partecipanti

Il numero dei concorrenti ammessi alla gara deve essere compatibile con le capacità ricettive e con l'ecosistema del posto ospitante la gara.