



## REGOLAMENTO 7^ EDIZIONE 2019

### PREMESSA

Nell'edizione 2019 il **Montanaro Trail** presenta tre percorsi LA58 km, LA24 km e Nordic Walking 13 km (non competitiva): gli itinerari, quasi interamente su sentieri CAI, attraversano boschi di castagno, faggio e conifere con saliscendi emozionanti, sviluppandosi nell' ambiente naturale ricco di tradizioni e storia della Montagna Pistoiese.

- **LA58:** Con partenza e arrivo a San Marcello Pistoiese, il tracciato raggiunge, dopo una decina di chilometri la vetta di monte Gennaio, punto più elevato del trail- trofeo Savigni, quindi il Rifugio del Montanaro (ristoro), gestito dalla locale sezione del CAI. Prosegue poi scendendo rapidamente a Pontepetri (punto di ristoro e cancello) per poi risalire alla Croce delle Lari. Da qui il percorso attraversa l'Oasi del WWF nella tenuta della Dynamo Camp (aperto solo il giorno della corsa). La discesa al paese di Piteglio (punto di ristoro e cancello) e quindi al suggestivo Ponte di Castruccio punto più basso dell'intero percorso. La strada medievale raggiunge Popiglio e quindi il "ponte sospeso"- passerella metallica di 200 metri sospesa sulla val di Lima. La successiva risalita al paese di Mammiano e al poggio del Giudeo completano la corsa con arrivo in discesa. Il percorso di circa 58km si sviluppa quasi interamente su sentiero lungo la dorsale appenninica (circa 40 % single track – 58 % fuori strada – 2 % asfalto) con 2.840 m D+ circa di dislivello. (rilevamento GPS – media ponderale stabilita tra vari rilevamenti ). Gara qualificante UTMB (3 punti).
- **LA24** Con partenza e arrivo a San Marcello Pistoiese, il tracciato è lo stesso della gara lunga fino al Rifugio del Montanaro (ristoro).Prosegue poi scendendo rapidamente nella valle del Maresca per poi risalire monte Peciano e scendere a San Marcello. Sviluppo circa 24 km con 1700 m D+(rilevamento GPS – media ponderale stabilita tra vari rilevamenti ).
- **Nordic Walking** Con partenza e arrivo a San Marcello Pistoiese, il tracciato è lo stesso della gara lunga fino a Pian dei Termini. Prosegue poi scendendo rapidamente nella valle della Verdiana per poi risalire a Spignana e raggiungere San Marcello. Sviluppo circa 13 km.

### ORGANIZZAZIONE

L'organizzazione è a cura della locale sezione di San Marcello Pistoiese dell' A.S.C.D. Silvano Fedi, in collaborazione con A.S.C.D. S. Fedi di Pistoia.

### CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Per partecipare è indispensabile:

- aver compiuto 18 anni il giorno della gara (15/09/2019) , essere tesserati o no ed essere in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità alla data della gara.
- essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla.
- non soffrire di vertigini (*discesa del monte Gennaio, attraversamento del "ponte sospeso"- passerella pedonale di 220 m di lunghezza sospesa ad una altezza di 36 m sulla valle del torrente Lima, formata da grate in metallo e funi di acciaio*)
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permette di gestire i problemi creati da questo tipo di prova e particolarmente:
  - saper affrontare senza aiuto esterno condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell'altitudine ( vento, freddo, pioggia o neve)
  - saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite etc.
  - essere pienamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è aiutare un corridore a gestire questi problemi
  - essere pienamente cosciente che per questa attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore ad adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

## **SEMI AUTO-SUFFICIENZA LA58 E LA24**

Il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza è la regola sebbene lungo il percorso di La 58 vi siano "tre punti ristoro" e un punto ristoro solo idrico. In particolare:

- ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa la totalità del materiale obbligatorio (vedi paragrafo EQUIPAGGIAMENTO);
- i punti di rifornimento sono approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto. Solo l'acqua naturale è destinata al riempimento delle borracce o tasche d'acqua (camel bag);
- alla ripartenza da ogni posto di rifornimento ogni corridore deve disporre della quantità d'acqua e degli alimenti che sono necessari per arrivare al successivo posto di rifornimento;
- è vietato farsi accompagnare da una persona non iscritta in parte o tutta la durata della corsa.

## **CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE**

L'iscrizione dovrà essere eseguita on-line sul sito [www.wedosport.net](http://www.wedosport.net) compilando l'apposito modulo che attesta il rispetto delle condizioni. L'atleta verrà inserito nella Lista iscritti una volta inserita la documentazione richiesta.

## **ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO**

La partecipazione al Trail del Montanaro comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento. In corrispondenza dei tratti stradali i concorrenti sono tenuti al rispetto del codice della strada. E' obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie. Sul percorso vige la regola generale adottata dalle sezioni C.A.I. di zona: i rifiuti prodotti durante le uscite in montagna devono essere riportati a valle. Tutti i concorrenti colti a gettare i propri rifiuti sul percorso saranno squalificati.

# ISCRIZIONI

Le iscrizioni avverranno seguendo le seguenti fasi:

- procedura on line con compilazione del modulo su <https://www.wedosport.net> entro le ore 13:00 di venerdì 13 settembre 2019
- ogni iscritto potrà verificare lo stato della propria iscrizione consultando il sito [www.wedosport.net](http://www.wedosport.net)
- Le iscrizioni sono possibili anche presso i negozi: Il Campione-Prato e MondoCorsa - Pistoia

Diritti d'iscrizione sono previsti oneri diversi in base al periodo in cui l'atleta completerà la propria iscrizione. Di seguito sono riportate le varie quote:

## LA58 quote:

**35.00 €** (33.00 € tesserati UISP) fino al 30/06/2019

**40.00 €** (38.00 € tesserati UISP) dal 1 luglio al 31 agosto 2019

**45.00 €** (43.00 € tesserati UISP) dal 1 settembre al 13 settembre 2019

**50.00 €** (48.00 € tesserati UISP) 14 e 15 settembre 2019

## LA24 quote:

**22.00 €** (20.00 € tesserati UISP) fino al 30/06/2019

**25.00 €** (23.00 € tesserati UISP) dal 1 luglio al 31 agosto 2019

**30.00 €** (28.00 € tesserati UISP) dal 1 settembre al 13 settembre 2019

**35.00 €** (33.00 € tesserati UISP) 14 e 15 settembre 2019

I diritti d'iscrizione comprendono tutti i servizi descritti nel presente regolamento.

**E' prevista l'iscrizione gratuita per i vincitori assoluti maschili e femminili dell'edizione 2018.**

## **EQUIPAGGIAMENTO LA58 – obbligatorio**

Materiale obbligatorio da portare con sé durante tutta la gara:

- telefono cellulare (inserire i numeri di sicurezza dell'organizzazione)
- bicchiere personale 15cl minimo (borracce incluse)
- riserva idrica e alimentare (Sacca idrica o borracce per ripartire dai punti di ristoro, con almeno 1 lt di acqua)
- coperta di sopravvivenza
- fischietto
- giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna
- sacchetto porta-rifiuti
- Road book

## EQUIPAGGIAMENTO LA24 - obbligatorio

- giacca impermeabile
- telefono cellulare (inserire i numeri di sicurezza dell'organizzazione)

## EQUIPAGGIAMENTO LA24 - consigliato

- bicchiere personale 15cl minimo (borracce incluse)
- sacchetto porta-rifiuti
- Road book

## PETTORALI

Il pettorale è consegnato individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto. La consegna del pettorale avverrà nei giorni sabato 14 settembre dalle ore 15:00 alle ore 20:00 e domenica 15 settembre dalle ore 5:00 alle ore 6:30 per LA58. Dalle 7:00 alle ore 9:00 per LA24.

Il pettorale deve essere totalmente visibile per tutta la corsa. Il nome ed il logo degli sponsor non devono essere né modificati, né nascosti.

Per chi fosse interessato è previsto il servizio tracker GPS fornito da Wedosport.

## BORSE DI RICAMBIO

In prossimità della partenza ogni concorrente potrà lasciare una borsa personale contenente il materiale di ricambio. La Borsa potrà essere depositata al punto di raccolta non custodito con **INDICATO IL NUMERO DI PETTORALE** ben visibile.

## SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Lungo i percorsi saranno presenti diversi punti di soccorso dislocati per lo più in prossimità dei punti di ristoro e dei cancelli orari. I vari punti sono collegati via radio o via telefono con il coordinatore della gara. Saranno presenti sul percorso Soccorso Alpino e Assistenza Medica. I punti di soccorso sono destinati a dare assistenza a tutte le persone in pericolo concreto utilizzando mezzi propri dell'organizzazione o convenzionali. Ogni corridore che si trovasse in caso di bisogno, potrà fare appello al soccorso:

- presentandosi ad un punto di soccorso
- chiamando direttamente il coordinatore del percorso
- chiedendo aiuto ad un altro corridore per chiamare il soccorso

*I soccorritori e i medici ufficiali sono abilitati in particolare a fermare la corsa (disattivando il pettorale) di qualsiasi corridore che reputerà inadatto a continuare la prova e far evacuare con qualsiasi mezzo reputato idoneo i corridori che riterrà in pericolo. Le spese derivanti dall'impiego di mezzi appropriati, compreso l'elicottero, saranno a carico della persona soccorsa. Sarà competenza del corridore preparare e presentare alla propria assicurazione personale il fascicolo necessario per un eventuale rimborso. In caso d'impossibilità a contattare il coordinatore del percorso, è possibile chiamare direttamente i soccorsi (in particolare se vi trovate in zona senza copertura telefonica) tel. 118 per l'Italia.*

## **POSTO DI CONTROLLO E POSTI DI RIFORNIMENTO LA58**

Lungo il percorso saranno presenti tre punti di rifornimento idrico e alimentare e un rifornimento solo idrico (la tipologia sarà indicata nel road-book). Sono previsti:

- controllo “intero materiale” al ritiro del pettorale
- controllo “intero materiale” in un punto del percorso (a campione).

## **TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO E BARRIERE ORARIE**

Il tempo massimo della prova, per la totalità del percorso, è fissato in 12 ore per LA58, in 6 ore per LA24. Gli orari limite di ripartenza dai principali posti di controllo (barriere orarie) saranno definiti e comunicati nel roadbook delle corse. Queste barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate. Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata (qualunque sia l'ora di arrivo al posto di controllo). Tutti i concorrenti messi fuori corsa che vogliono proseguire il percorso potranno continuare solo dopo aver restituito il pettorale, sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa.

## **PASTA PARTY, DOCCE E RISTORO FINALE**

Nella quota di iscrizione delle gare LA58 e LA24 è compreso il buono pasto all'arrivo oltre all'utilizzo delle docce/spogliatoi. Per gli accompagnatori/ familiari buono pasto a prezzo convenzionato.

## **ABBANDONI**

Salvo in caso di ferite serie o grave impedimento, un concorrente deve ritirarsi esclusivamente nei punti fissati. Nei road book è presente la lista precisa dei punti di ritiro. In qualsiasi caso di abbandono il concorrente dovrà immediatamente riconsegnare il pettorale all'organizzazione o telefonare ai numeri indicati dall'organizzazione. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

## **PENALITA' – SQUALIFICHE**

I commissari di corsa presenti sul percorso ed i responsabili dei punti di controllo e ristoro sono abilitati a far rispettare il regolamento e nel caso ad applicare immediatamente una penalità seguendo la tabella seguente:

INFRAZIONE AL REGOLAMENTO	SQUALIFICA-PENALITA'
Taglio che rappresenta una riduzione importante	Penalità 1 ora e 30 min
Taglio che non rappresenta una riduzione importante, ma fatto al di fuori del sentiero e per una scorciatoia	Penalità ¼ d'ora
Assenza di materiale obbligatorio	Squalifica immediata
Rifiuto di un controllo del materiale obbligatorio	squalifica
abbandono di rifiuti (atto volontario) da parte di un concorrente	squalifica
Mancata assistenza ad una persona in difficoltà	penalità 1 ora

Truffa (es: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione di pettorale, ...)	Squalifica
Pettorale non visibile	Penalità ¼ d'ora
Comportamento pericoloso accertato (che arrechi pericolo agli altri)	Penalità 1 ora e 30 min
Rifiuto ad ottemperare ad un ordine della direzione della corsa, di un commissario di corsa, di un capo posto, di un medico o soccorritore	Squalifica
Mancato passaggio ad un punto di controllo	Secondo decisione del giudice di corsa
Partenza da un punto di controllo dopo l'ora limite	Squalifica
Mancata corrispondenza tra la scheda compilata e il materiale verificato all'arrivo	Secondo decisione del giudice di corsa (penalità oraria fino ad un massimo della squalifica)

## RECLAMI

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al coordinamento corsa con una cauzione di € 100,00 (euro cento/00), non restituibili se il reclamo non verrà accettato, entro il tempo massimo di un'ora dall'arrivo del corridore interessato.

## GIURIA

E' composta: dal direttore di corsa, da tutte le persone scelte per competenza dal direttore di corsa. La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami formulati durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

## MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE. ANNULLAMENTO DELLA CORSA.

In caso di condizioni metereologiche la partenza può essere posticipata di un'ora al massimo. Oltre questo tempo, la corsa viene annullata. In caso di cattive condizioni metereologiche o/e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere, interrompere o modificare il tracciato della gara in corso o di modificarne le barriere orarie. Ogni decisione sarà presa dalla giuria della corsa.

La sospensione o l'annullamento delle gare non daranno diritto ai concorrenti ad alcun rimborso della quota di iscrizione

## ASSICURAZIONE

Responsabilità civile: l'organizzazione sottoscrive un'assicurazione responsabilità civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara. Assicurazione personale: è consigliata per ogni concorrente la stipula di un'assicurazione personale incidenti e infortuni che copra eventuali spese di ricerca e di evacuazione. L'assicurazione può essere sottoscritta presso un organismo a scelta del corridore.

## GUIDA (ROAD-BOOK)

Una guida sarà scaricabile dal sito internet [www.montanarotrail.it](http://www.montanarotrail.it) a partire dal mese di giugno. Comprenderà in particolare le informazioni pratiche come gli orari limiti dei passaggi, i punti di rifornimento, i posti di soccorso.

## CLASSIFICHE E PREMI PER LE GARE

Solamente i corridori che avranno concluso il percorso saranno classificati. Nessun premio in denaro sarà distribuito; tutti i concorrenti classificati riceveranno un *premio finisher*.

Sarà stabilita una classifica generale con le seguenti categorie:

### LA58:

- primi cinque assoluti uomini e donne
- primi cinque veterani uomini e donne

### LA24:

- primi dieci assoluti uomini e donne
- primi cinque veterani uomini e donne
- primi tre argento uomini e donne

Inoltre:

“**Gran Premio Monte Gennaio – Savigni**” per il primo cat. uomini e la prima cat. donne in entrambe le gare.

“**Premio Speciale**” in caso di abbattimento dei record delle gare dell’edizione 2018 (v. sito).

## SPONSORS INDIVIDUALI

I corridori sponsorizzati possono esporre i loghi degli sponsor solamente sull'abbigliamento ed il materiale usato durante la corsa. È proibito esporre ogni altro accessorio pubblicitario (bandiere, striscioni...) in qualsiasi punto del percorso, compreso l'arrivo.

## DIRITTI ALL'IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi del diritto all'immagine durante la prova, rinunciando ad ogni ricorso contro l'organizzatore e suoi partner accreditati per l'utilizzazione fatta della sua immagine. Ogni comunicazione sull'avvenimento o utilizzazione d'immagini dell'avvenimento dovrà farsi nel rispetto del nome dell'avvenimento, dei marchi depositati e con l'accordo ufficiale dell'organizzazione.

Organizzazione Montanaro Trail