



MOLTRAIL

MARGANAI-ORIDDA-LINAS-TRAIL

Domusnovas 10 Maggio 2020

FILOSOFIA DELLA CORSA – REGOLAMENTO

Caro Atleta, dandoti il benvenuto, vogliamo mettere a disposizione questo regolamento affinché, nel rispetto delle regole, tu possa vivere una stupenda esperienza da ricordare nel tempo.

È importante tu sia cosciente che ti troverai a correre in un ambiente naturale e per questo vuole anche essere rispettato.

Nel redigere questo regolamento, abbiamo prestato una particolare attenzione alla sicurezza dei concorrenti e al rispetto della natura. Per la sicurezza e la salvaguardia della vostra salute è importante un adeguato allenamento, che vi permetta di affrontare con tranquillità il percorso e apprezzarne le qualità. Ricorda inoltre che alcuni punti del regolamento che ti potrebbero sembrare ostici, nascono dalla volontà di rendere fruibili e veloci le incombenze organizzative e amministrative.

Speriamo in una triplice e reciproca soddisfazione:

- Sarai contento tu perché tornerai a casa con un ricordo meraviglioso scoprendo un territorio che probabilmente prima non conoscevi;
- saremo contenti noi perché la nostra passione da sempre è quella della valorizzazione delle nostre bellezze ambientali;
- sarà contenta la natura perché è stata rispettata.

Leggilo con calma per comprenderne il contenuto, ma soprattutto il suo significato.

Fatta premessa, ora passiamo al regolamento che andrà letto, condiviso e accettato senza riserve in tutte le sue parti.

RESPONSABILI

Responsabile organizzativo è il Consorzio Natura Viva Sardegna.

La segreteria vi risponde al n. +39.348 0553309

Responsabile corsa Gianni Lutz (Sardinia trail Competitions)

Contatto: +39 345 7596150

Art. 1 Organizzazione

Il Moltrail2020 è organizzato dal Consorzio Natura Viva di Domusnovas con la collaborazione dell'Amministrazione e delle associazioni locali.

Art. 2 Corsa

Corse a piedi in ambiente naturale, che percorrono i sentieri del Marganai e Oridda, con partenza ed arrivo nel comune di Domusnovas. Non è una gara di atletica leggera e non è una gara FIDAL.

ULTRA MOLTRAIL: Percorso di circa 53 Km con dislivello positivo di 2550 metri.

La gara si svolge in una sola tappa, in un tempo limitato (10 ore)

LONG MOLTRAIL: Percorso di circa 33 Km con dislivello positivo di 1750 metri.

La gara si svolge in una sola tappa, in un tempo limitato (6 ore)

BASIC MOLTRAIL: Percorso di circa 23 Km con dislivello positivo di 1250 metri.

La gara si svolge in una sola tappa, in un tempo limitato (5 ore)

Art. 2 bis Descrizione sintetica percorsi.

ULTRA MOLTRAIL 2020: 6.5% asfalto, 44.4% sterrato, 44.1% sentiero.

LONG MOLTRAIL 2020: 10.2% asfalto, 36.3% sterrato, 53.5% sentiero.

BASIC MOLTRAIL 2020: 14.6% asfalto, 41.3% sterrato, 49.1% sentiero.

Art. 3 Partecipazione alla campagna "IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI" di Spirito trail

Gli atleti dovranno buttare i propri rifiuti (i bicchieri, gels, barrette, etc.) negli appositi contenitori messi a disposizione ai ristori. Chiunque verrà sorpreso a gettare qualcosa al di fuori degli appositi contenitori verrà squalificato.

Tutti i ristori sono raggiungibili in auto e quindi sono punti dove l'atleta non in condizione di proseguire, può ritirarsi.

Art. 4 CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE

Non ci sono limitazioni specifiche.

Il certificato medico dovrà essere prodotto all'atto dell'iscrizione sul sito internet www.wedosport.net e verrà recepito e convalidato dal PORTALE incaricato della iscrizione o dalla reception dell'organizzazione per le iscrizioni presso gli stand dell'organizzazione nei pressi del punto partenza. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo, non potrà prendere parte alla competizione.

Art. 5 NUMERO MASSIMO DI ISCRITTI

Il MOLTRAIL 2020 potrà avere un tetto massimo di 700 iscritti complessivi.

Verranno garantiti pacchi gara completi di pettorale personalizzato solo per coloro che provvederanno all'iscrizione entro la data stabilita del 28 APRILE 2020 attraverso il sito internet www.wedosport.net.

Saranno possibili anche iscrizioni successive alla data sopra indicata e fino le ore 24 del giorno 8 MAGGIO 2020 sempre sul portale Wedosport.

Ciò consentirà all'atleta di prendere parte al trail, senza sovrapprezzo ma col pettorale anonimo.

Art. 6 MODALITÀ D'ISCRIZIONE e CONDIZIONI

L'iscrizione al MOLTRAIL potrà effettuarsi esclusivamente attraverso WedoSport.

Per rendere effettiva l'iscrizione, dovrà essere espletata l'intera procedura gestita da WedoSport allegandovi il certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità nonché la liberatoria firmata.

La quota d'iscrizione è di:

- *ULTRA MOLTRAIL* 35 euro fino a tutto il 29-Febbraio-2020; dal 1 Marzo e fino all' 8 Maggio 50 euro;
- *LONG MOLTRAIL* 25 euro fino a tutto il 29-Febbraio-2020; dal 1 Marzo e fino all' 8 Maggio 35 euro;
- *BASIC MOLTRAIL* 20 euro fino a tutto il 29-Febbraio-2020; dal 1 Marzo e fino all' 8 Maggio 25 euro;
- *MOLTRAIL EXPERIENCE* non competitiva di 10 km 18 euro

Nella quota di iscrizione sono compresi tutti i servizi descritti nel presente regolamento, il pacco gara comprendente una t-shirt tecnica, la partecipazione al pasta party post gara e ad un ticket per una spina.

In caso di mancata partecipazione alla gara, la quota di iscrizione non verrà rimborsata.

La quota di iscrizione non comprende:

- Quanto non espressamente dichiarato alla voce "la quota d'iscrizione comprende".

Per iscriversi al MOLTRAIL occorre e:

- essere coscienti della lunghezza e delle caratteristiche della gara;
- essere perfettamente allenati per affrontarla;
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per poter 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.

Art. 7 PETTORALI

Ogni pettorale è rimesso individualmente a ogni concorrente all'atto della registrazione. Deve essere portato sul petto, sul ventre o sulla coscia ed essere reso visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Prima della partenza, nei punti di riscontro lungo il percorso e al passaggio

del traguardo, ogni atleta deve accertarsi di essere stato "registrato" dagli stessi addetti al cronometraggio.

Le operazioni di ritiro pettorale verranno effettuate con la seguente modalità:

- **Sabato 9 Maggio 2020** presso l'accettazione dalle ore 16.00 alle ore 19.30
- **Domenica 10 Maggio 2020** presso la partenza dalle ore 05.30 alle ore 06.30 (per la 53 Km), dalle ore 07.30 alle ore 08.30 (per la 33 Km) e dalle ore 08.30 alle ore 09.30 (per la 23 Km)

Prima del ritiro del pettorale avverrà il controllo del materiale obbligatorio.

Art. 8 CLASSIFICHE E PREMI

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne, riscontrabile sul sito www.wedosport.net.

Verranno premiati i **primi tre** classificati **maschili** e **femminili** in classifica generale delle tre competizioni e i primi arrivati per **categoria**, sempre maschile e femminile e delle tre distanze.

Le categorie dovranno intendersi per anno compiuto e sono distinte in:

- Under 30, 30-35, 36-40, 41-45, 46-50, 51-55, 56-60, 61-65, Over 65
- I vincitori assoluti non entreranno a far parte dei premi per categoria.

I primi classificati delle tre distanze, maschile e femminile, oltre ai premi messi a disposizione dall'organizzazione MOLTRAIL 2020, riceveranno un ulteriore premio: un **pettorale omaggio** per la partecipazione al trail nei sentieri del Montiferru del 31 Maggio 2020 "ELIGHES UTTIOSOS SPRING TRAIL".

I partecipanti al MOLTRAIL 2020 potranno iscriversi gratuitamente all'iniziativa di Runner Escursionista "**Premio Runner Escursionista Long Distance**", competizione in due tappe, a squadre (maschile più femminile). Le squadre concorreranno alla classifica per "COMBINATA" MOLT/EUST. I vincitori della combinata verranno premiati nel post gara del 31 Maggio 2020.

Non verrà distribuito nessun premio in denaro.

Art. 9 SICUREZZA, ASSISTENZA MEDICA E NORME PER IL RITIRO

Sul luogo di partenza/arrivo presidierà un mezzo di soccorso-assistenza.

Lungo il percorso, a presidio dell'evento, saranno presenti addetti dello staff organizzativo.

In caso di ritiro lungo il percorso, il corridore è obbligato, immediatamente, a recarsi sul posto di soccorso-assistenza-ristoro più vicino per comunicare il proprio abbandono.

Art. 10 PUNTI RISTORO

In TUTTI i punti di ristoro **non** sono previsti bicchieri e sarà possibile riempire i camelbags & le borracce. E' consigliato l'uso di un **bicchiere / tazza personale**.

Posizionamento RISTORI

La gara si svolge con assistenza idrico-alimentare. I ristori saranno i seguenti:

Percorso 53 Km:

- Bivio sentiero Su Crabiolu/Perda Niedda (Km 15,500)
- Incrocio strada da Campu Spina Malacalzetta/Gutturu Farris (Km 36,400)
- Piazzale case Marganai (km 42,000).

Percorso 33 Km:

- Incrocio strada da Campu Spina Malacalzetta/Gutturu Farris (Km 17,600)
- Piazzale case Marganai (km 23,000).

Percorso 23 Km:

- Piazzale case Marganai (km 13,000).

Art. 11 PUNTI DI CONTROLLO, SCOPA

Lungo il tracciato, per il monitoraggio della posizione e del passaggio degli atleti, degli incaricati rileveranno il numero di pettorale e del materiale obbligatorio. Chi fosse sorpreso senza il materiale obbligatorio verrà penalizzato.

E' fatto obbligo per gli atleti l'espletamento di tale operazione, necessaria non solo per la classifica finale, ma anche per motivi di sicurezza, poiché il riscontro tra punti di controllo successivi permette di accertare che non ci siano concorrenti mancanti.

Si richiede capacità di orientarsi e di sapersi gestire in montagna, anche in caso di cattive condizioni climatiche.

In coda, la "scopa" seguirà l'ultimo atleta e si farà carico di accompagnarlo all'arrivo.

Art. 12 PENALITA' E SQUALIFICHE

Chi contravvenisse tali regole, ritenute fondamentali per il rispetto e la dignità di tutti e tutto, verrà squalificato e non potrà partecipare alle prossime edizioni. Tali termini saranno insindacabili e inderogabili.

I commissari di corsa presenti sul percorso e i capi-posto 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 PENALIZZAZIONE – SQUALIFICA

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	PENALITA' – SQUALIFICA
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
Mancato passaggio ad un posto di controllo	Squalifica
Rifiuto a farsi controllare	Squalifica
Assenza di materiale obbligatorio di sicurezza: giacca antivento, telo termico	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
Omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà	penalità: 1 ora
Assistenza di accompagnatori (autorizzata ai ristori)	penalità: 1 ora
Taglio di un tratto di percorso inferiore a 1 km	penalità: 1 ora
Utilizzo di bastoncini che non siano stati portati fin dall'inizio della gara	penalità: 1 ora
Assenza di altro materiale obbligatorio	penalità: 15 minuti
Pettorale di gara con numero non visibile	penalità: 15 minuti

Art. 13 SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione, personale di soccorso ed intervento medico qualificato, in costante contatto con la base. In zona arrivo saranno presenti un'ambulanza ed un medico.

Ogni atleta ferito o in difficoltà, può chiamare i soccorsi:

- presentandosi ad un punto di controllo ufficiale
- chiamando un numero dell'organizzazione
- chiedendo ad un altro atleta di avvisare i soccorsi

E' doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi. Nel caso in cui un concorrente abbia perso del tempo per soccorrere un altro concorrente ferito o in difficoltà, può richiedere alla Giuria di Gara la riduzione del tempo impiegato sulla classifica ufficiale.

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di mezzi di soccorso sono a carico della persona soccorsa, come anche quelle per il suo ritorno dal luogo dove è stata ricoverata. Si consiglia di stipulare apposita polizza di assicurazione per la copertura soprattutto delle spese di soccorso e recupero in elicottero.

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente naturale, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

Art. 14 AMBIENTE e METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (temporali, neve), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

Art. 15 ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunceranno a ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Al momento dell'iscrizione, il corridore dovrà sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità che troverà sul portale Wedosport

Art. 16 SPONSOR INDIVIDUALI

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

Art. 17 DIRITTI ALL'IMMAGINE, PRIVACY E NEWSLETTER

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione e i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine. Iscrivendosi al **MOLTRAIL 2020** si verrà inseriti automaticamente nella newsletter dell'organizzazione per permettere di ricevere novità e dettagli della gara. È possibile essere rimossi inviando una mail all'indirizzo info@moltrail.org con oggetto RIMOZIONE NEWSLETTER

NEWSLETTER

Art. 18 ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione al MOLTRAIL comporterà l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

Art. 19 PROGRAMMA PARTENZE

I concorrenti dovranno presentarsi per la punzonatura dei pettorali presso lo stand dei cronometristi allestito in prossimità della linea di partenza, entro le ore:

- 06.40 per la ULTRA MOLTRAIL (partenza ore 07.00)
- 07.40 per la LONG MOLTRAIL (partenza ore 08.00)
- 08.40 per la BASIC MOLTRAIL (partenza ore 9.00)
- 09.40 per la MOLTRAIL EXPERIENCE non competitiva (partenza ore 10.00)
- MINI MOLTRAIL per bambini
-

Art. 20 TEMPO MASSIMO "CANCELLI ORARI"

Il tempo massimo per raggiungere l'arrivo è come stabilito nell'Art. 2 del presente regolamento. E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Per la 53 Km saranno istituiti i seguenti "cancelli":

- Bivio sentiero Su Crabiolu/Perda Niedda (Km 15,500 passaggio entro le ore 10:30)
- Pinn'e Perda (Km 26,000 passaggio entro le ore 12:30)
- Incrocio strada da Campu Spina Malacalzetta/Gutturu Farris (Km 36,400 passaggio entro le ore 14:30)
- Piazzale case Marganai (km 42,000 passaggio entro le ore 16:00).

Per la 33 Km saranno istituiti i seguenti "cancelli":

- Bivio sentiero 328/sentiero Campu Spina (Km 12,00 passaggio entro le ore 10:30)
- Incrocio strada da Campu Spina Malacalzetta/Gutturu Farris (Km 17,600 passaggio entro le ore 12:00)
- Piazzale case Marganai (km 23,000 passaggio entro le ore 13:30).

Per la 23 Km saranno istituiti i seguenti "cancelli":

- Piazzale case Marganai (km 13,000 passaggio entro le ore 12:00).

Gli atleti che passeranno ai cancelli oltre il tempo massimo potranno continuare consegnando il pettorale ma senza assistenza.

Art. 21 OBBLIGHI E CONSIGLI (MATERIALE OBBLIGATORIO)

E' **obbligatorio**, per tutti gli atleti al MOLTRAIL 2020, partire portando con sé il seguente materiale:

- camel bag o porta borraccia con almeno mezzo litro di liquidi;
- pettorale di gara con numero ben visibile portato anteriormente;
- giacca antivento;
- telo di sopravvivenza (solo ULTRA MOLTRAIL)
- fischiello (solo ULTRA MOLTRAIL)
- riserva alimentare (solo ULTRA MOLTRAIL)
- telefono cellulare con numero organizzazione (+39 348 0553309 Consorzio Natura Viva, +39 345 7596150 Gianni Lutzu)
- torcia frontale

In caso di **cattivo tempo** è obbligatorio per gli iscritti all'ULTRA MOLTRAIL dotarsi di:

- giacca Goretex
- pantaloni sotto il ginocchio

La variazione del materiale obbligatorio verrà comunicata al ritiro pettorali e tramite affissione nel luogo di partenza.

E' consentito l'uso dei bastoncini che dovranno essere tenuti con sé per tutta la durata della gara. Saranno effettuati a campione controlli del materiale obbligatorio prima della partenza e all'arrivo.

E' consigliabile l'utilizzo di un proprio rilevatore gps che permetta di seguire la traccia satellitare che verrà messa a disposizione dall'organizzazione.

Per chi fa uso di smartphone consigliamo applicazione Viewranger scaricabile gratuitamente dallo store di Google

Chi volesse, potrà noleggiare sul posto di partenza, strumento digitale di rilevamento della posizione di proprietà di WEDOSPORT.

Art. 22 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. 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.

Art. 23 CRONOMETRAGGIO

WEDOSPORT è cronometrista ufficiale e le classifiche verranno pubblicate sul portale www.wedosport.net.