

REGOLAMENTO 10° TRAIL DEL MONTE PICARU

6° MEMORIAL ROBERTO MAURIZIO

13 ottobre 2019

Art. 1) ETICA

Il mondo del TRAIL, accomuna diverse persone che non solo praticano attività sportiva, ma credono e rispettano valori importanti che costituiscono l'etica generale dello Sport e l'amore e rispetto nei confronti della Natura. Rispetta i tuoi avversari prima, durante e dopo la corsa. Rispetta la Natura, non sporcare, porta con te gli involucri degli snack o bevande energetiche e buttali al tuo arrivo o consegnali al personale sul percorso, saranno ben lieti di prenderli e smaltirli adeguatamente per te.

Presta assistenza ad un altro corridore in difficoltà, e se necessario, chiedi aiuto al numero di emergenza che trovi stampato capovolto sul tuo pettorale o al personale di assistenza più vicino a te.

Rispettare i volontari: partecipano anch'essi per il piacere di esserci, senza di loro il tuo sport non sarebbe lo stesso e le gare impossibili.

Il TMP aderisce alla campagna "Io Non Getto I Miei Rifiuti" – Si raccomanda di prendere visione del regolamento al link <https://www.spiritotrail.it/io-non-getto-i-miei-rifiuti> . Il mancato rispetto di tale regolamento presuppone la squalifica inappellabile dalla competizione.



Il TMP aderisce al circuito Strong Wild Trail Cup <https://www.facebook.com/Strong-WILD-TRAIL-CUP-185787728435815/>



Il TMP è una gara iscritta al CCS – Corto Circuito Solidale di Find The Cure e pertanto contribuisce direttamente e concretamente al suo progetto umanitario e, di conseguenza, ogni atleta che decide di prendervi parte contribuisce alla sua realizzazione. Regolamento ed info su <http://irunfor.findthecure.it/ccs/>



Art. 2) ORGANIZZAZIONE

A.S.D. CISANO2.0 con il patrocinio del Comune di Cisano Sul Neva, Arnasco Onzo e Vendone organizza la decima edizione del TRAIL DEL MONTE PICARU (da qui in poi TMP). La manifestazione propone i seguenti tre percorsi:

- Family Run 11K a carattere ludico-motorio 500 m. D+ (pettorale azzurro)
- 25.9K 1.620 m. D+ (pettorale verde)
- 44.9K 3.010 m. D+ (pettorale rosso)

Al percorso da 44.9K sono attribuiti i seguenti punteggi



Al percorso da 25.9K sono attribuiti i seguenti punteggi



Entrambe le distanze sono qualificanti UTMB <http://utmbmontblanc.com/it/UTMB>



Il TMP si svolgerà domenica 13 ottobre 2019 a Cenesi, fraz. Di Cisano sul Neva. La partenza sarà allestita al centro del TMP Village (Palacenesi) di via Croce, fraz. Cenesi.

Art. 3) CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Per la partecipazione al TMP 25.9K e TMP 44.9K non è richiesta la precedente partecipazione ad altre manifestazioni, ma è necessario:

- essere assolutamente coscienti della lunghezza e della specificità della gara ed essere perfettamente preparati.
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in ambiente montano (1000 mt.) per potere gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare:
- saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell'altitudine (notte, vento, freddo, nebbia, pioggia o neve)
- essere in grado di gestire, anche se si è isolati, i problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, i problemi gastrointestinali, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite.
- essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi
- per la corsa in ambiente montano, la sicurezza dipende dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

La partecipazione ad una delle manifestazioni comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

Art. 4) SEMI AUTONOMIA

La semi-autonomia è intesa come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, riferito alla sicurezza, all'alimentazione ed all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili quali ad esempio brutto tempo, fastidi fisici, ferite ecc. Questo principio implica le regole seguenti:

- 1. Ogni corridore deve **portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio**. Questo deve essere **presentato alla distribuzione dei pettorali** ed in ogni momento, i commissari di gara potranno verificare che i concorrenti abbiano con sé tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli, pena la squalifica.
- 2. I punti ristoro sono approvvigionati con acqua e cibo da consumare sul posto. L'Organizzazione fornisce solo acqua naturale per il riempimento delle borracce o camel bag. Alla partenza da ogni punto ristoro, i corridori devono avere la quantità d'acqua e di alimenti necessari per arrivare al punto ristoro successivo (per ridurre l'impatto ambientale non saranno presenti bicchieri ai ristori).
- 3. È proibito farsi accompagnare sul percorso, da una persona che non sia regolarmente iscritta.

Art. 5) PARTECIPAZIONE

Il TMP è aperto a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, ed ai minori muniti di autorizzazione scritta dei genitori o dei titolari della potestà genitoriale, tesserati e non. Per l'iscrizione alle gare di 25.9K e 44.9K è necessaria la presentazione del certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica di cui al successivo art. 7.

Art. 6) TIPOLOGIA AMBIENTALE

LA corsa comprende passaggi a quota collinare, ciononostante le condizioni possono essere disagiati (vento, freddo, pioggia o neve). Un accurato allenamento e una capacità reale d'autonomia personale sono indispensabili alla riuscita di questa prova individuale. In caso di condizioni meteo particolarmente dure o reputate non sicure (pioggia battente, temporale elettrico) il Direttore di Gara si riserva il diritto di sospendere od annullare la gara.

Art. 7) CERTIFICATO MEDICO

Per iscriversi al TMP 25.9 e 44.9 K è obbligatorio il CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO di idoneità alla pratica AGONISTICA del podismo, atletica leggera, triathlon o superiore. Il certificato (controllare la validità alla data di svolgimento della gara), deve essere depositato in copia al momento. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo non potrà prendere parte alla competizione. Per la 11K è sufficiente il certificato generico di idoneità all'attività sportiva dilettantistica.

Art. 8) DOCUMENTO DI LIBERATORIA

Per iscriversi é obbligatorio accettare in ogni sua parte il documento DICHIARAZIONE DI ASSUNZIONE DEL RISCHIO ED ESONERO DI RESPONSABILITA' che vi verrà fatto compilare durante le operazioni di iscrizione e scaricabile on line alla URL <http://www.cisanoduepuntozero.com/risorse/Liberatoria.pdf>

Art. 9) MODALITA' DI ISCRIZIONE

Potranno iscriversi tutti gli atleti che hanno compiuto i 18 anni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica atletica leggera obbligatorio con scadenza non antecedente al 14/10/2019.

L'iscrizione avviene via internet online tramite servizio WEDOSPORT www.wedosport.net compilando l'apposito modulo in ogni sua parte. Il pagamento deve essere effettuato tramite il servizio online con carta di credito.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi né il cambio di corsa. Non è prevista la possibilità di annullamento dell'iscrizione ed in caso di mancata partecipazione non sarà effettuato alcun rimborso delle somme pagate.

Le iscrizioni online si chiuderanno alla mezzanotte di venerdì 11 ottobre 2019.

E' comunque garantito un servizio di iscrizione in loco nei giorni sabato 12 ottobre dalle 14:00 alle 18:00 ed il giorno della gara dalle ore 06:00 alle ore 07:00 presso l'info point del TMP Village.

Art. 10) QUOTA DI ISCRIZIONE:

-TMP 11K € 15,00

-TMP 25.9K € 26,00 – E' previsto uno sconto del 20% per i primi 30 giorni dall'apertura delle iscrizioni

-TMP 44.9K € 45,00 - E' previsto uno sconto del 20% per i primi 30 giorni dall'apertura delle iscrizioni

L'iscrizione a tutte le distanze dà diritto a pacco gara ed un buono pasta party. Per gli accompagnatori il buono pasta party acquistabile separatamente al costo di € 10,00.

Art. 11) NUMERO MASSIMO CONCORRENTI

Si limita a 400 pettorali complessivi per le tre distanze



Art 12) PARTENZE

(gli orari possono subire modifiche - i partecipanti saranno avvisati per tempo)

Domenica 13 ottobre 2019 – TMP Village, Cisano Sul Neva, fraz. Cenesi via alla Croce

- 44.9K ore 07:00 - briefing - ore 07:30 partenza
- 25.9K ore 09:30 - briefing - ore 10:00 partenza
- 11K ore 09:30 - briefing - ore 10:00 partenza

La punzonatura dei pettorali avverrà attraverso la scaletta che conduce dal livello del Palacenesi al piano stradale dove avrà luogo la partenza. I partecipanti dovranno radunarsi sul piazzale del Palacenesi alle ore 07:10 ed incolonnarsi verso il personale che procederà all'ultimo controllo materiale obbligatorio e punzonatura.

Art. 13) ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA

La partecipazione al TMP implica l'accettazione senza riserve del presente regolamento, del Manifesto Italiano del Trail e delle Linee Guida Trail Running Italiano. Tutte le comunicazioni ufficiali che perverranno ai concorrenti iscritti prima della gara diverranno parte integrante del presente regolamento

Art. 14) MATERIALE

Sebbene la competizione si svolga per la quasi totalità sul versante marino del complesso montuoso retrostante i Comuni compresi tra Cisano, Arnasco, Onzo e Vendone negli ultimi anni si sono registrate, anche ad inizio estate condizioni meteo particolarmente negative e forti piogge improvvise con sbalzi di temperatura notevoli. Per contro potrebbero invece verificarsi condizioni di caldo estremo ed indici di umidità elevati. Per la sicurezza personale dei concorrenti ed in base all'esperienza maturata nelle scorse edizioni, la direzione di gara stabilisce quanto segue:

In condizioni di tempo stabile e clima mite, la distanza di 11K può essere affrontata senza particolare attrezzatura, per la 25.9K e la 44.9K si richiede invece obbligatoriamente la dotazione minima di uno zaino contenente un ricambio asciutto ed una giacca a vento di tipo wind-stopper, riserva idrica ricaricabile con minimo 1/2 litro di acqua per la 25.9K ed 1 litro per la 44.9K e riserva alimentare (minimo n°1 gel + n°1 barretta energetica).

Sono obbligatorie calzature tecniche da corsa adatte anche a percorsi misti, sterrati, fangosi e rocciosi. Le scarpe devono fornire adeguata protezione e devono essere chiuse ed in buono stato.

E' comunque obbligatorio il bicchiere personale.

Inoltre, con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé durante tutta la corsa e pena la squalifica, tutto il materiale obbligatorio sottoelencato se verrà confermato nella fase di pre-partenza dal comitato di gara tramite annuncio verbale o scritto al ritiro del pettorale o per mezzo di pubblicazione di avviso di pre-gara sulla pagina dell'evento alla url www.utmp.it

1. Zaino o marsupio
2. Giacca wind-stopper impermeabile in Gore-Tex® o similare
3. Cappello o bandana o Buff®
4. Riserva d'acqua o altro liquido come da prescrizioni di cui sopra
5. Riserva alimentare (minimo n°1 gel + n°1barretta energetica)
6. Telefono cellulare (memorizzare i numeri di emergenza, non mascherare il numero e partire con la batteria carica)



7. Coperta termica
8. Fischietto

In caso di previsioni meteo particolarmente avverse e/o pioggia saranno obbligatori:

1. Pantaloni o collant da corsa che coprano il ginocchio
2. Giacca antivento tecnica impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna
3. Guanti

Consigliato:

1. Indumenti di ricambio in caso di tempo previsto freddo
2. Piccola riserva di denaro (€ 20,00)

Bastoncini – L'atleta che farà uso dei bastoncini dovrà portarli con se per tutto il percorso. Nessun volontario o personale di soccorso sarà autorizzato al ritiro/custodia dei bastoncini degli atleti.

Art. 15) PETTORALI

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto, previo il controllo di tutto il materiale obbligatorio da spuntare sull'apposita scheda (liberatoria) che deve essere vistata da uno dei commissari di gara.

I pettorali potranno essere ritirati a partire da sabato 12 ottobre 2019 dalle ore 14:00 alle ore 18:00 o dalle ore 06:00 di domenica 13 ottobre 2019 (giorno della competizione) presso il TMP village.

Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre o sulla coscia ed essere visibile sempre FRONTALMENE nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sul sacco o sulla parte posteriore del corpo.

Art. 16) SACCHI CORRIDORI

I sacchi, le borse e/o gli zaini dei corridori, contenenti il materiale di ricambio o l'eventuale attrezzatura non utilizzata in corsa potranno essere lasciati il giorno della gara presso il Palacenesi nell'apposita area attrezzata .

Art. 17) SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Il servizio di assistenza e soccorso sono garantiti dalla Croce Rossa Italiana di Ceriale e dal servizio S.M.T.S. della CRI come sotto indicato:

Un'ambulanza presso la partenza

Un'ambulanza presso la frazione di Conscente – Campo sportivo (punto più basso della gara – Questa ambulanza si sposterà presso la sede della direzione di gara non appena passate le scope della 45.9K)

Nr. 4 squadre (Alfa, Bravo Charlie e Delta) del Servizio Mezzi e Tecniche Speciali della Croce Rossa Italiana

Ad ogni colle o punto in altitudine ed ad ogni cancello e ristoro, è stabilito un posto di chiamata di soccorso, questi posti sono collegati con la direzione di gara.

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i



concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo.

In caso di necessità, e per ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione sanitaria, si farà appello al 118 ed al Soccorso Alpino che metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero.

La direzione di gara garantisce di aver preallertato il 118 e fornito la documentazione necessaria alla classazione di rischio dell'evento (Classazione 13 punti).

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno regolate secondo le norme vigenti.

Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

Per la sicurezza dei concorrenti è fatto divieto per le distanze di 24.9K e 44.9K ad alcuno di portare con se o farsi seguire da animali in conformità con quanto previsto dalle regole per le corse qualificanti ITRA.

Art. 18) METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (temporali, nebbia ecc.) 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. Qualora la situazione fosse particolarmente disagiata e/o in presenza di allerte meteo del servizio meteo della Protezione Civile è previsto l'annullamento della competizione ad insindacabile giudizio della direzione di gara.

In nessun caso la gara potrà essere disputata in caso di allerte meteo gialla, arancione o rossa come segnalato da <http://www.allertaliguria.gov.it/> per la zona A

Art. 19) TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO E BARRIERE ORARIE

Il tempo massimo delle prove è fissato come segue:

- 44.9 K: 10 ore
- 25.9 K: 6 ore
- 11.0 K: 4 ore

Sono previsti i seguenti cancelli orari:

TMP 25.9K: Km 12+700 Ristoro completo e punzonatura di Colla d'Onzo: entro 3h30' ore dalla partenza

TMP 44.9K: Km 14+500 Ristoro completo e punzonatura di Cisano: entro 2,5 ore dalla partenza

TMP 44.9K: Km 31+000 Ristoro completo e punzonatura di Colla d'Onzo: entro 7 ore dalla partenza

Ai concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, agli infortunati, a coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, ed agli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, sarà inderogabilmente ritirato il pettorale. Questi saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati o giunti fuori orario debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo. In ogni caso l'assistenza fornirà riparo durante l'attesa. In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova in corso o di modificare la barriera oraria. Il personale sul percorso verrà tempestivamente informato di ogni eventuale riduzione del percorso onde consentire l'adeguata informazione a tutti i concorrenti in gara.



E' previsto un servizio "scopa" effettuato da almeno un esperto per ogni percorso che seguirà la gara dietro all'ultimo concorrente.

Art. 20) SERVIZIO DOCCE

Sono presenti docce calde differenziate per donne e per uomini negli spogliatori del campo sportivo in prossimità dell'arrivo e partenza

Art. 21) ABBANDONI E RIENTRI

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato a recarsi al più vicino posto di controllo o aspettare il servizio scopa, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare e restituendo il pettorale, l'organizzazione si farà carico del suo rientro caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

Art. 22) PENALITA', SQUALIFICHE, INFRAZIONI E PENALIZZAZIONI

Ogni assistente di gara sul percorso è abilitato a controllare il materiale obbligatorio ed il rispetto dell'intero regolamento. Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche o penalità.

Assenza di materiale obbligatorio di sicurezza: giacca tecnica impermeabile (solo con tempo previsto freddo, pioggia, neve), pantalone o collant sotto il ginocchio, riserva d'acqua: Squalifica

Assenza di altro materiale obbligatorio: zaino o marsupio, bicchiere (qualora richiesto) o altro contenitore personale adatto all'uso, riserva alimentare: Penalità 1 ora

Rifiuto a farsi controllare dagli addetti dell'organizzazione, rifiuto a farsi visitare da un medico dell'organizzazione: Squalifica

Abbandono di rifiuti da parte del corridore: Squalifica

Uso di un mezzo di trasporto, condivisione e scambio di pettorale, mancato passaggio da un punto di controllo, doping o rifiuto a sottoporsi ad eventuali controlli anti-doping, omissione di soccorso verso un altro corridore in difficoltà, insulti, maleducazione o minacce verso un membro dell'organizzazione o un volontario: Squalifica

Rifiuto ad ottemperare ad un ordine della direzione di corsa, di un commissario di corsa, di un medico o soccorritore: Squalifica

Art. 23) RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di € 50.00



Art. 24) GIURIA

La giuria di gara è composta da:

- Un direttore della corsa
- Un responsabile sul percorso di gara
- Da tutte le persone competenti designate dal direttore della corsa

La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

Art. 25) MODIFICHE DEL PERCORSO O DELLE BARRIERE ORARIE – ANNULLAMENTO DELLA CORSA

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro, senza preavviso, tramite comunicazione verbale.

Art. 26) CLASSIFICHE E PREMI

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo di Cenesi e che si faranno registrare dai cronometristi all'arrivo.

Non sono previsti premi in denaro nemmeno sotto forma di rimborso spese.

Ad ogni corridore iscritto al TMP verrà consegnato un pacco gara contenente vari gadgets messi a disposizione dagli sponsor della gara.

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne con i tempi complessivi per tutte e 3 le distanze.

Verranno premiati i primi 5 classificati maschili e femminili in classifica generale, ed il primo di ognuna delle categoria speciali come sotto elencate:

- Under 25 maschile e femminile
- Over 26 ed Under 35 maschile e femminile
- Over 36 ed Under 49 maschile e femminile
- Over 50 maschile e femminile

Art. 27) PREMIAZIONI

11K – Pettorale azzurro

La premiazione avrà luogo non appena disponibili i primi 5 classificati delle due categorie maschile e femminile e comunque non oltre le ore 13:00 di domenica 13 ottobre 2019.

25,9K – Pettorale verde e 44,9K – Pettorale rosso

Le premiazioni avranno luogo non appena disponibili tutti i premiati compresi i premiati di categoria e comunque non oltre le ore 18:00 di domenica 13 ottobre 2019

Art. 28) MEMORIAL ROBERTO MAURIZIO

Il TMP è organizzato, ispirato e dedicato alla memoria del nostro caro amico Roberto Maurizio. Un premio speciale sarà offerto dalla sua famiglia al primo classificato assoluto del percorso da 44.9K. Ulteriori dettagli verranno forniti prossimamente e comunque non oltre il 01/09/2019.



Art. 29) DIRITTI DI IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.

Questo documento è ispirato al Manifesto Italiano del Trail e alle Linee Guida Trail Running Italiano.

Aggiornamenti e news su www.utmp.it

www.cisanoduepuntozero.com

Per info asdcisano2.0@gmail.com