

## **Regolamento UISP per organizzatori gare Trail Running.**

Il Trail Running per la UISP è : “**Correre a stretto contatto con la natura**” e la missione che la UISP si è data è : “**Trail Running per tutti**”.

Tutte le manifestazioni di Trail Running organizzate da Società affiliate alla UISP devono essere autorizzate a secondo la tipologia ( Provinciale, Regionale, Nazionale) dai vari comitati territoriali di competenza i quali rilasceranno all’organizzatore l’autorizzazione per gli usi di legge.

Possono partecipare alle gare Trail UISP i tesserati UISP Lega Atletica Leggera e i non tesserati UISP, che dovranno presentare certificazione medico sportiva agonistica in corso di validità ed essere coperti dalla polizza assicurativa integrativa prevista dalla UISP e stipulata prima dell’evento dall’organizzazione.

Le gare UISP di Trail Running sono suddivise in tre tipologie

	<u>Codice</u>
1. Gare per Tutti	D1
2. Gare non per principianti	D2
3. Gare per esperti	D3

### **Gare per tutti. D1**

Tracciati su stradine, mulattiere o comodi sentieri con lievi dislivelli, ben evidenti che non pongono incertezze o problemi per l'individuazione del tracciato.

### **Gare per trailer non principianti. D2**

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

### **Gare per Trailer Esperti. D3**

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.

### **Distanze :**

1. Short Trail > Gare fino a 21 Km
2. Trail > Gare da 22 Km fino alla maratona
3. Ultra Trail > Gare oltre la maratona

### **Presenza di asfalto :**

il percorso di gara deve avere massimo il 10% di asfalto della sua lunghezza totale.

### **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.

Le categorie UISP per Il Trail sono le seguenti:

JUNIORES 18/19 M/F adulti ,\* SENIORES A-20 20/24 M/F “,\* SENIORES B-25 25/29 M/F “  
\* SENIORES C-30 30/34 M/F “,\* SENIORES D-35 35/39 M/F “,\* SENIORES E-40 40/44 M/F “  
\* SENIORES F-45 45/49 M/F “ \* VETERANI G-50 50/54 M/F “, \* VETERANI H-55 55/59 “M/F “  
\* VETERANI I- 60 60/64 M “ 60/oltre. F “, \* VETERANI L-65 65/69 M “  
\* VETERANI M-70 70/oltre M “.

Tali categorie ai fini delle premiazioni delle singole gare, per cause di ordine organizzativo, possono essere raggruppate parzialmente o totalmente, come segue :

## **Maschili**

- A (m) Seniores A-20 + Seniores B-25 20/29
- B (m) Seniores C-30 + Seniores D-35 30/39
- C (m) Seniores E-40 + Seniores F-45 40/49
- D (m) Veterani G-50 + Veterani H-55 50/59
- E (m) Veterani I-60 + Veterani L-65 60/69
- F (m) Veterani M-70 70 e oltre 1941 e prec

## **Femminili**

- A (f) Seniores A -20 + Seniores B-25 20/29
- B (f) Seniores C-30 + Seniores D-35 30/39
- C (f) Seniores E-40 + Seniores F-45 40/49
- D (f) Veterane G-50 + Veterane H-55 50/59
- E (f) Veterane I- 60 60 e oltre 1951 e prec.

## **Ristori**

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 :

### **1. 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.**

### **2. 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.**

### **3. 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 la dislocazione dei ristori sul percorso di gara. ( Di solito questa tipologia di rifornimento viene utilizzate nelle Ecomaratone)

## **La sicurezza durante la gara**

**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!**

**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, li stessi vanno attrezzati e presidiati da personale specialistico (soccorso alpino, guide alpine ecc).

### **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 chilometraccio
- Planimetria
- Posizionamento di eventuali ristori o reintegri idrici o alimentari
- Segnalazione dei tratti con difficoltà maggiori tipo discese particolarmente ripide o tecniche, pietraie, rocce ecc.
- Punti di ritiro
- Punti di controllo e spunta degli atleti
- Punti di soccorso
- Precisa tabella che riguarda tempi di passaggio a eventuali cancelli cronometrici
- Presenza di tratti esposti
- Presenza di tratti scivolosi
- Presenza di attraversamenti fluviali (guadi)
- **Zone con particolari Microclimi**
- neve frequente
- pioggia frequente
- nebbia frequente
- fulmini frequenti
- vento sostenuto frequente
- aridità
- temperature rigide
- forti sbalzi di temperatura

### **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 solito le operazioni richieste sono :

- 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 una alta professionalità.

### **La segnaletica**

**Il tracciato di gara deve essere ben segnalato il che significa:**

- a) Posizionare frecce direzionali nei bivi
- b) Posizionare dei segnali di conferma dopo 5 mt ogni bivio
- c) 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
- d) In caso di corse notturne utilizzare nastri Fotoluminescenti
  - e) Fornire ogni atleta di roadbook dettagliato del percorso.

### **Selezione atleti partecipanti**

**Al fine di assicurarsi che i partecipanti abbiano i giusti e minimi requisiti per partecipare a una gara che presenta determinate caratteristiche di difficoltà:**

- 1) un chilometraggio oltre la maratona  
o/e
- 2) dislivelli importanti  
o/e
- 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.

### **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**

- Segnaletica
- Ristori
- Rifiuti
- N° di partecipanti

### **Segnaletica**

Utilizzare materiale biodegradabile

Rimuovere tutta la segnaletica ed eventuali rifiuti immediatamente dopo la gara

### **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

### **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

### **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.

### **Controlli**

### **Certificati medici**

**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!!**

### **Giudici**

I ruoli dei giudici in una gara trail sono 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**
- **Controllo di chi getta i rifiuti**
- **Decidono le squalifiche o le penalità da attribuire ai concorrenti** come previsto da regolamento

I giudici possono essere UISP o persone ben definite dell'organizzazione della gara e devono in entrambi i casi indossare una divisa o altri indumenti che li ben identificano.

### **Direttore di Gara**

Ogni gara dovrà avere un direttore di gara al quale sarà riservato il compito di verificare che vengano rispettate tutte le norme previste dal regolamento, è colui al quale vanno notificati eventuali reclami da parte degli atleti e decide con l'organizzatore se sospendere o annullare la gara per problemi di sicurezza legati a fenomeni atmosferici o di altra natura.

### **Medico**

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

### **Responsabile Sanitario**

Per ogni gara è previsto il responsabile sanitario della sicurezza il quale in collaborazione con i sanitari ed i responsabili delle organizzazioni di soccorso, organizzerà tutta la logistica dell'assistenza medica sul percorso e al quale saranno demandate tutte le decisioni in ordine al fermare o meno atleti che presentano durante la gara particolari criticità psicofisiche.