



Aurelio Michelangeli

A TUTTO TRAIL

MISSIONE

Trail Running per tutti

Organizzare questa disciplina in modo da favorirne l'accesso a tutti coloro che lo desiderano.

A TUTTO TRAIL

Per fare questo occorre :

- **C**onoscere le dimensioni di questo fenomeno in Italia e i suoi futuri possibili sviluppi
- **D**are una definizione a questa disciplina e capirne la filosofia
- **S**apere cosa spinge una persona a fare questo sport
- **E**ssere coscienti di cosa significa correre in ambienti naturali e quale deve essere l'approccio giusto al trail running

A TUTTO TRAIL

Corsa e terreni praticati: penetrazioni e stime



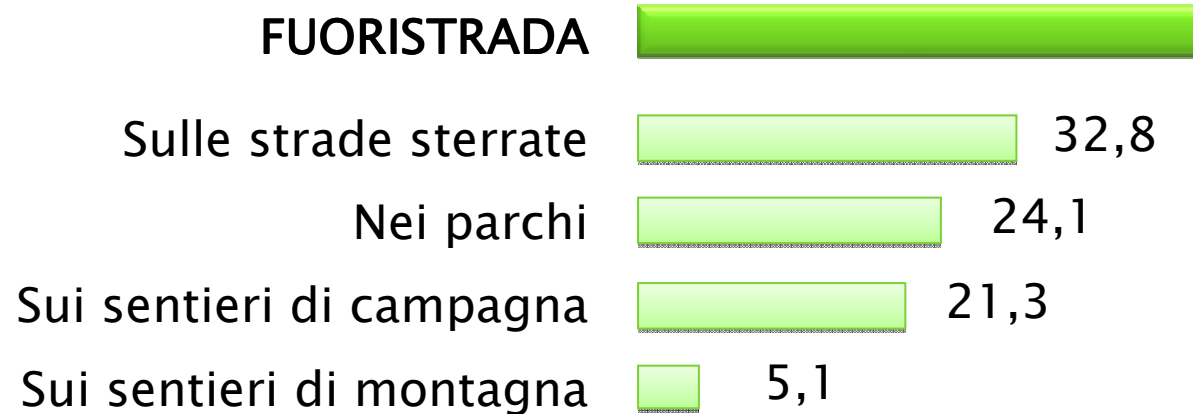
Fonte: CRA (Customized Research & Analysis)

A. Michelangeli 06/10/2010

4

A TUTTO TRAIL

Terreni Praticati



Fonte: CRA (Customized Research & Analysis)

A TUTTO TRAIL

La definizione

Trail Running:
"Correre a stretto contatto con la natura"

A TUTTO TRAIL

Le Motivazioni

I motivi per cui una persona sceglie di provare questa disciplina sportiva sono sicuramente diversi,

- aiuta a ritornare alla natura, liberandoti dallo stress,
- insegna a darsi un obiettivo e a raggiungerlo, superando ostacoli e imprevisti,
- insegna a limitare i tuoi bisogni all'essenziale,
- fa apprezzare le cose semplici,
- è correre senza orologio,
- insegna che il silenzio dice molte più cose del rumore ,
- è sempre una grande esperienza di amicizia .

Ciò che è comune a tutti, è la voglia di correre a stretto contatto con la natura

In questa motivazione si racchiude tutta l'essenza del Trail Running.

A TUTTO TRAIL

A tutto questo c'è una spiegazione?

SI!

*Gli esseri umani sono predisposti biologicamente a cercare il contatto con le forme naturali. Secondo Edward Wilson (1984), non si può vivere una vita sana e completa lontano dalla natura. Perciò, abbiamo bisogno del contatto diretto con le forme di vita, e non con gli squallidi surrogati che vediamo oggi in così tante opere architettoniche. **L'ipotesi di Wilson circa la biofilia asserisce che abbiamo bisogno del contatto con la natura, e con la complessa geometria delle forme naturali, tanto quanto necessitiamo per il nostro metabolismo di elementi nutritivi e di ossigeno.***

A TUTTO TRAIL

L'approccio al trail Running

Il Trail Running cioè “**correre a stretto contatto con la natura**”
fa vivere un ritorno alle origini,
la riscoperta della natura incontaminata,
i ritmi della vita dei piccoli borghi montani,
il contatto umano.

Tutto ciò, porta ad adottare un nuovo approccio alla corsa
volto ad avere un contatto diretto e profondo con il territorio
qualcosa che resterà per sempre dentro di noi.

A TUTTO TRAIL

L'approccio al Trail running

Un buon trailer si deve riconoscere e osservare almeno le seguenti buone norme di comportamento

- Rispetto per le persone che incontri lungo il trail
- Rispetto assoluto per l'ambiente che attraversi
- Correre in silenzio nella natura
- Non lasciare mai i sentieri
- Affrontare l'uscita di Trail Running con la dovuta preparazione, ben equipaggiato e con prudenza
- Non lasciare traccia del suo passaggio (rifiuti, atti vandalici , asportare fiori o piante, danneggiare la flora e fauna, ecc)

La natura è illimitatamente varia e imprevedibile, per questo è bella, affascinante, attraente e per tali motivi occorre interagire con essa con il dovuto rispetto.

A TUTTO TRAIL

Trail in sicurezza

Analizziamo le situazioni

Trail Autogestito

Gara

A TUTTO TRAIL

T.A. e Gara

In queste due situazioni cambia sostanzialmente l'approccio al trail running si passa da un concetto di piena libertà a uno assoggettato a regole dettate da altri.

Nel caso della competizione, spesso vengono meno o diventano molto soggettivi alcuni fondamenti che ispirano questa disciplina, tipo:

- ▶ ammirare il paesaggio
- ▶ non guardare l'orologio
- ▶ aiuta chi è in difficoltà

Naturalmente cambiano anche i livelli di responsabilità .

A TUTTO TRAIL

Trail Auto gestito

E' la persona o il gruppo che decidono:

- ▶ Luogo
- ▶ Giorno
- ▶ Ora di partenza
- ▶ Tipo di percorso
- ▶ Quando fare soste
- ▶ Difficoltà del percorso
- ▶ Quanti Km percorrere
- ▶ Cosa portare con se durante la corsa

Gara

E' l'organizzazione che decide:

- ▶ Luogo
- ▶ Giorno
- ▶ Ora di partenza
- ▶ Tipo di percorso
- ▶ Quanti ristori fare
- ▶ Difficoltà del percorso
- ▶ Quanti Km percorrere
- ▶ Cosa devono portare con se i partecipanti durante la corsa
- ▶ Cancelli orari

A TUTTO TRAIL

Trail Autogestito

La responsabilità è personale e il grado di sicurezza è strettamente collegato all'esperienza e alle scelte del gruppo o della persona nell'affrontare l'uscita trail

A TUTTO TRAIL

La preparazione fisica per correre un trail

Un trail, anche di pochi chilometri, può essere un'esperienza piuttosto impegnativa fisicamente, per cui :

- 1. Effettuare prima una visita medico-sportiva.**
- 2. Affrontarla avendo con un'adeguata preparazione. Il modo migliore è quello di abituarsi a correre in ambienti naturali collinari e montani.**

A TUTTO TRAIL

Trail Auto Gestito **Sicurezza**

Ogni avventura nella natura, come un trail, deve essere pianificata con attenzione, per evitare spiacevoli inconvenienti. Prima di una uscita per un trail si consiglia un'attenta analisi del percorso e dell'equipaggiamento di cui dotarsi.

Verificare con scrupolo :

- Il chilometraggio
- I dislivelli
- Il tipo di territorio (bosco, rocce...)
- La presenza di sorgenti o fontane
- I punti di orientamento principali
- Informarsi sulle previsioni meteorologiche
- Indossare un abbigliamento ed un equipaggiamento adeguati
- Portare acqua ed alimenti in base al percorso scelto.
- Portare l'essenziale nello zaino
- Avere una mappa dei sentieri e gps
- Portare un cellulare

A TUTTO TRAIL

Gara

L'organizzatore di una gara trail ha varie scelte di tipologie da poter dare alla propria manifestazione giocando su alcune variabili :

- chilometraggio
- dislivello
- tipologia di terreno
- regime di auto, semi autosufficienza o ristori "normali"
- obbligatorietà su cosa l'atleta deve portare con se durante la gara
- per partecipare occorre un curriculum sportivo o no.
- percorso segnalato o orientamento

Tutte queste variabili a secondo di come si combinano caratterizzano la gara , ne determinano la difficoltà e il relativo livello organizzativo al fine di garantire il giusto grado di sicurezza a chi partecipa.

A TUTTO TRAIL

► Gara Trail Running

La sicurezza è prevenire incidenti e intervenire tempestivamente quando accadono, riguarda in modo diretto Atleti e Organizzazione.

Esperienza dei
partecipanti

+

Livello
Organizzativo

=

**Grado di sicurezza
della gara**

A TUTTO TRAIL

Esperienza degli atleti

Ogni atleta che si accinge a fare una gara trail deve prima di tutto conoscere bene le caratteristiche del percorso e la tipologia di assistenza durante la corsa

- La lunghezza
- L'altimetria
- Il fondo del terreno e le relative difficoltà tecniche
- Il tipo di assistenza idrico/alimentare

Capire se la preparazione tecnico/atletica che possiede gli permettono di affrontare la gara

L'atleta si deve attenere a tutte le norme previste dal regolamento della manifestazione e se previsto portare con se il Kit di Sicurezza richiesto dall'organizzazione

A TUTTO TRAIL

La sicurezza

Nella sicurezza di una gara sono fondamentali 7 aspetti

- Le caratteristiche fisiche del tracciato e la sua accessibilità ai mezzi di soccorso
- L'informativa e la selezione dei concorrenti
- L'esperienza e il rispetto delle regole da parte dei concorrenti
- La segnaletica
- Il personale medico e volontari sul percorso
- I mezzi di soccorso
- **Quando sospendere o annullare una gara**

A TUTTO TRAIL

Le caratteristiche fisiche del tracciato e la sua accessibilità

In fase di scelta del percorso è importante

- scegliere un tracciato già esistente e mappato sulle carte topografiche
- individuare e segnalare diverse vie di accesso al tracciato da mezzi motorizzati per eventuali soccorsi
- 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
- Scegliere percorsi senza difficoltà alpinistiche , ove ve ne siano di piccola entità , le stesse vanno attrezzate e presidiate da personale specialistico. (soccorso alpino, guide alpine ecc)

A TUTTO TRAIL

Informativa

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

- Lunghezza del percorso
- Altimetria con chilometraggio
- Planimetria
- Posizionamento eventuali ristori o reintegri idrici o alimentari
- Segnalazione dei tratti con difficoltà maggiori (alpinistico) 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

A TUTTO TRAIL

Informativa

- ▶ 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

A TUTTO TRAIL

▶ Volontari

Il numero delle persone da disporre sul percorso è 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.

A TUTTO TRAIL

Selezione atleti partecipanti

Per gare che presentano:

- un chilometraggio oltre la maratona
o/e
- dislivelli importanti
o/e
- particolari difficoltà tecniche non alla portata di tutti

va istituita dagli organizzatori una apposita scheda di iscrizione nella quale richiedere un curriculum sportivo dell'atleta, finalizzato ad assicurarsi che i partecipanti abbiano i giusti e minimi requisiti per partecipare alla gara. Questo diminuisce le probabilità di trovarsi gente impreparata e inesperta sul percorso.

A TUTTO TRAIL

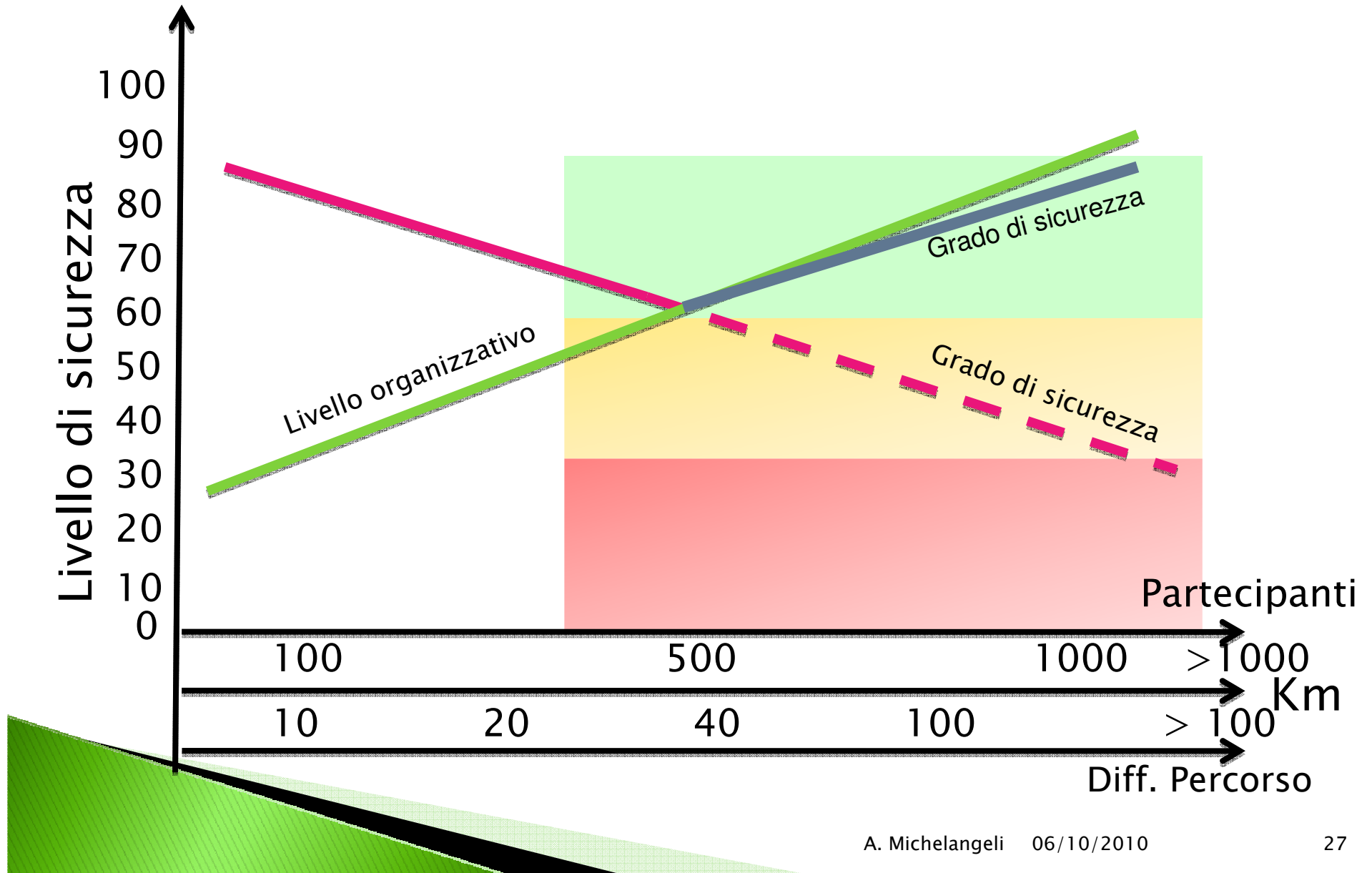
La segnaletica

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 300 metri l'uno dall'altro lungo il tracciato
- In caso di corse notturne utilizzare nastri Fotoluminescenti
- Fornire ogni atleta di roadbook del percorso.

A TUTTO TRAIL

SICUREZZA E LE SUE VARIABILI



A TUTTO TRAIL

Tipologie di percorsi Gare trail

- ▶ **A** – 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.
- ▶ **B** – Gare non per principianti. Si svolgono su sentieri o su evidenti tracce di passaggio con segnalazioni adeguate; comportano anche ripidi pendii e tratti esposti ma protetti con barriere o assicurati con cavi e catene. Richiedono esperienza di corse in montagna, conoscenza dell'ambiente e del territorio "alpino", calzature ed equipaggiamento adeguati.
- ▶ **C** – Gare per Trail Esperti. Si svolgono su percorsi oltre la maratona 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.

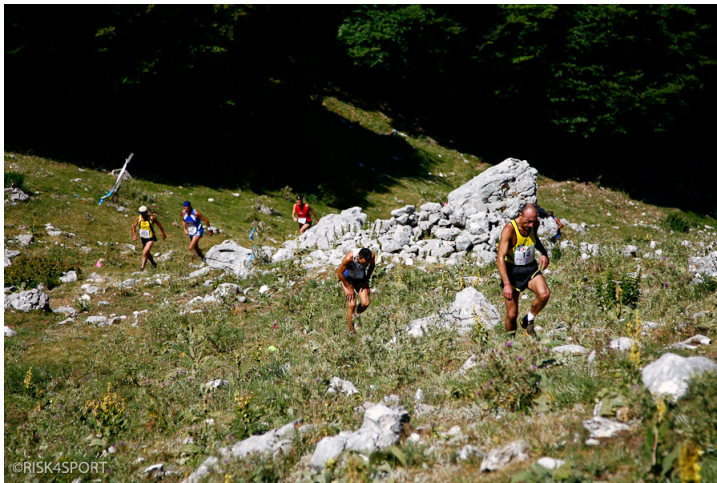
A TUTTO TRAIL

Gare per tutti



A TUTTO TRAIL

Gare non per principianti



A TUTTO TRAIL

Gare per esperti



A TUTTO TRAIL

Gare trail e Km

- ▶ Short Trail – fino a 21Km
- ▶ Trail – dai 21 alla maratona
- ▶ Ultra Trail – oltre la maratona

A TUTTO TRAIL

Rispetto dell'ambiente

Ogni manifestazione sportiva ha un impatto ambientale sul posto che la ospita, noi dobbiamo fare in modo che questo sia il più basso possibile prossimo a zero.

A TUTTO TRAIL

Rispetto dell'ambiente

Trail e criticità ambientali

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 lasciarlo inalterati.

A TUTTO TRAIL

Rispetto dell'ambiente

Ambiti dove possiamo intervenire

- ▶ Segnaletica
- ▶ Ristori
- ▶ Rifiuti
- ▶ N° di partecipanti

A TUTTO TRAIL

Rispetto dell'ambiente

▶ Segnaletica

Utilizzare materiale biodegradabile

Rimuovere tutta la segnaletica ed eventuali rifiuti immediatamente dopo la gara

▶ Ristori

Incentivare l'uso de 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 idrico/alimentare

▶ Rifiuti

I concorrenti devono portare con se tutti i rifiuti che producono

Prevedere penalità severe a chi getta rifiuti sul percorso

Effettuare 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.

A TUTTO TRAIL

▶ Giudici

I ruolo dei giudici in una gara trail :

- ▶ Spunta dei partenti
- ▶ Controllo dei kit obbligatori prima durante e dopo la gara
- ▶ 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

A TUTTO TRAIL

Commissario di gara

- ▶ oltre a verificare che vengano rispettate tutte le norme previste dal regolamento
- ▶ è colui al quale vanno notificati eventuali reclami da parte degli atleti
- ▶ decide se sospendere o annullare la gara per problemi di sicurezza legati a fenomeni atmosferici o di altra natura.

A TUTTO TRAIL

Giudici e Commissari

Occorre organizzare un'apposito incontro con il gruppo giudici della Lega Atletica UISP

Tabella Omologazione Gara

LOGISTICA									
Logo Partenza									
Luogo arrivo									
Ora raduno atl.									
Ora di Partenza									
Data e ora controllo zaini									
Data e ora briefing									
Tipologia gara									
Short Trail	KM								
Trail	KM								
Ultra Trail	KM								
Rifornimenti in gara	Ogni... Km	Semi Auto suff	Autosuff. Totale						
Grado di difficoltà Percorso	Per tutti	Non per principianti	Per Esperti						
Tempo Massimo									
Cancelli orari									
Kit di sicurezza richiesto									
Curriculum Sportivo									
Materiale informativo sul percorso									
Tipo di assistenza prevista	Croce Rossa	Soccorso Alpino	Dottori	Protezione Civile					

A TUTTO TRAIL

▶ Trail e Doping

- ▶ Si fa uso di doping nel trail ?
- ▶ Non lo sappiamo in quanto attualmente non ci sono controlli antidoping nelle gare.

Occorre capire le motivazioni e gli interessi che sono dietro al doping per mettere in campo deterrenti che fermino questa piaga nello sport

- ▶ Noi siamo per uno sport e una vita “pulita” per cui come commissione TRAIL UISP vorremmo che alle nostre gare non partecipassero atleti che in passato hanno fatto uso di sostanze dopanti in qualsiasi disciplina sportiva.