

TRAIL RUNNING E CORSA IN MONTAGNA



COMMISSIONE GRUPPO GIUDICI GARE UISP NAZIONALE

DEFINIZIONE

Atletica Leggera:

Corse e concorsi in pista, Corse su strada, Marcia su Strada, Corsa Campestre, Corsa in Montagna e Trail Running.



CENNI STORICI del TRAIL RUNNING:

Sebbene competizioni di trail running esistano da almeno 15 anni la disciplina di tali corse è tuttora oggetto di sistemazione. L'ITRA (*International Trail Running Association*), organizzazione sportiva internazionale sorta il 1° agosto 2013, ha tenuto la sua prima conferenza il 3 settembre 2012 a Courmayeur (Italia), con partecipanti provenienti da 18 paesi nel mondo.

Il risultato di tale conferenza è stato quello di proporre una definizione internazionale di "trail running"; una carta etica delle competizioni; una politica in fatto di salute e antidoping; un sistema di valutazione internazionale delle competizioni; una gestione ragionevole degli atleti di spicco.

DEFINIZIONE:

- ◉ Le competizioni di trail running si svolgono in ambiente naturale, in spazi aperti quali montagne, deserti, foreste o pianure e su diverse tipologie di terreno, incluse strade sterrate, prati e sentieri.
- ◉ Sono ammessi tratti di strada asfaltata o cementata, ma devono essere quanto più possibile limitati e in ogni caso non dovrebbero superare il 20% del totale della distanza di gara. Non sono previsti limiti di distanza o di dislivello, positivo e negativo.
- ◉ Sono eccezionalmente ammessi percorsi con una percentuale di superficie asfaltata o cementata superiore, qualora necessaria per raccordare tratti naturali significativi a partire da contesti urbani; in tal caso la manifestazione sarà denominata "Urban Trail".
- ◉ Le gare con un percorso di lunghezza inferiore ai 42 km sono definite semplicemente trail running (o trail corto), le gare di 42 km vengono nominate EcoMaratone (tipicamente Italiane), mentre si etichettano come ultratrail (o trail lunghi) quelle con un percorso che invece supera i 42 km.

- ⦿ Prima dello svolgimento della gara, il Comitato Organizzatore deve misurare e mappare il percorso a mezzo di strumenti cartografici e/o gps satellitari e comunicare la distanza e il dislivello totale, sia in salita sia in discesa.
- ⦿ Deve inoltre rendere fruibili da parte di tutti gli atleti la mappa e il profilo altimetrico dettagliato del percorso, descrivendone le difficoltà tecniche e indicando la collocazione dei punti di assistenza e di ristoro.
- ⦿ La scelta del percorso di gara deve seguire la logica della scoperta dell'area in cui si svolge la manifestazione.
- ⦿ Il percorso deve esser segnalato in modo non invasivo e rispettoso dell'ambiente, ma sufficiente a consentire agli atleti di completarlo senza errori o deviazioni. Al termine della manifestazione tutta la segnaletica deve essere rimossa.

Equipaggiamento/Attrezzatura

- Il trail running non prevede l'uso di una particolare tecnica esecutiva.
- In base alle caratteristiche tecniche e ambientali della gara, il Comitato Organizzatore può tuttavia rendere obbligatorio o raccomandare l'utilizzo di attrezzatura o materiale specifico che consenta all'atleta di evitare una situazione di disagio o, in caso di infortunio, di attendere in sicurezza l'arrivo dei soccorsi.
- In linea generale, un telo termico e/o una giacca anti pioggia/antivento, un fischietto, una riserva idrica e alimentare sono gli elementi minimi che ogni atleta dovrebbe portare con sé durante la gara. In ogni caso devono essere rispettate le indicazioni contenute a tal proposito nel regolamento della manifestazione.
- Se non espressamente vietato dal singolo regolamento di gara, gli atleti possono utilizzare bastoncini da trekking.

Sicurezza e Assistenza:

- Il Comitato Organizzatore attiva tutte le procedure per garantire la sicurezza di atleti e ufficiali di gara e predisporre uno specifico piano per la loro sicurezza, assistenza e soccorso, che preveda anche i mezzi necessari a tali fini.
- L'atleta che partecipa ad una competizione di trail running deve in ogni caso essere pienamente consapevole del contesto ambientale in cui la stessa si svolge e delle difficoltà tecniche del tracciato di gara. L'atleta deve essere altresì edotto che la competizione si svolge in ambiente non protetto e che le procedure di sicurezza possono diminuire il rischio, ma non eliminarlo in assoluto. Di tali condizioni l'Organizzazione deve ampiamente informare i concorrenti.
- Durante lo svolgimento della gara, possono essere previste valutazioni mediche da parte dello staff sanitario ufficiale, identificato da abbigliamento o bracciale distintivo. Se lo staff sanitario ufficiale lo ritiene necessario, l'atleta deve ritirarsi immediatamente.

Stazioni di Assistenza:

- Le competizioni di trail running si svolgono prevalentemente in regime di autosufficienza, dunque nei tratti di gara che separano le varie stazioni di assistenza predisposte lungo il percorso ogni atleta deve provvedere autonomamente ad abbigliamento, comunicazioni, integrazione idrica e alimentare. Le stazioni di assistenza sono quindi distanziate tra di loro secondo i piani predisposti e comunicati dal Comitato Organizzatore, al fine di rispettare l'autonomia degli atleti, ma tenendo in conto la loro salute e la loro sicurezza.
- Nella prossima slide, descriviamo le tre tipologie di rifornimento.

Tipologia Rifornimento:

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:

- **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.

• **Semi autosufficienza (situazione più usuale nel Trail)**

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.

• Assistenza idrico alimentare completa

L'atleta verrà assistito durante la gara da parte dell'organizzazione nel rifornimento d'acqua e alimenti che gli consentono di arrivare al ristoro successivo.

E' cura dell'organizzazione informare con apposita documentazione sulla dislocazione dei ristori sul percorso di gara (di solito questa tipologia di rifornimento viene utilizzata nelle Ecomaratone).

NUMERI DI GARA: nelle gare di Trail Running (in particolare negli Ultra Trail) è ammesso esporre i pettorali in forma frontale (non necessariamente sul petto) o con una fascetta elastica, in modo da consentire l'eventuale cambio d'indumenti ed anche per poter portare senza problemi gli zainetti (o i camel bag) che potrebbero coprire , con l'imbragatura, il numero di gara.

Condotta di gara:

- ⦿ Se in base al referto di un ufficiale di gara o di un addetto ai controlli viene accertato che un atleta ha abbandonato il percorso di gara, percorrendo una distanza più breve, lo stesso verrà squalificato.
- ⦿ L'assistenza agli atleti in gara può essere fornita presso i punti di soccorso e assistenza preventivamente indicati dal Comitato Organizzatore.
- ⦿ Le circostanze che possono comportare la squalifica o la penalizzazione in termini cronometrici di un atleta sono indicate nel regolamento predisposto da ogni Comitato Organizzatore.
- ⦿ L'atleta è tenuto a rispettare il Codice della strada nei tratti asfaltati e negli incroci con strade aperte al traffico.

Modalità lavorative del GGG:

Oltre alle normali mansioni tipiche dell'attività no stadia, il ruolo dei giudici in una gara trail deve prevedere anche le seguenti operazioni:

- ⦿ Spunta (punzonatura) dei partenti, con relativo controllo del kit obbligatorio come stabilito dagli organizzatori;
- ⦿ Controllo dei passaggi e gestione cancelli orari, in determinate postazioni definite dal regolamento dell'organizzazione;
- ⦿ Decidono le squalifiche e/o le penalità da attribuire ai concorrenti come previsto dal regolamento della gara;

Tale figura può essere assunta dai giudici UISP e/o personale specifico e formato dall'organizzazione stessa (o anche dal GGG Locale/Regionale). Tali figure devono essere tesserati UISP (tessera tipo "D") ed indossare una divisa o altro indumento che li identifichino.

BRIEFING pre GARA

(da fare nei minuti antecedenti la partenza e/o la sera prima della gara)

Tale momento è fondamentale in tutti gli eventi Trail, quindi l'organizzatore e la giuria in servizio (di norma l'Ufficiale Tecnico designato), in accordo, concorderanno cosa comunicare agli atleti. Tra le altre cose, solo nel Briefing pre gara è possibile comunicare la modifica dei tempi massimi (sia quello finale, che quelli dei cancelli orari), in virtù delle condizioni meteo e del terreno ove si disputerà la gara.

Aspetti etici (atleti e organizzatori):

Gli aspetti etici sono:

Autenticità: il trail running è un'attività autentica nel senso che è praticata in armonia con la natura e con gli altri, all'insegna della semplicità, della convivialità e del rispetto per ogni tipo di differenza.

Umiltà, che consiste nell'accettazione dei propri limiti al cospetto della natura, e nella consapevolezza dei rischi che questa può presentare.

Fair Play, basato sulla lealtà sportiva nella competizione, sul rispetto delle regole e sulla mutua solidarietà con gli altri concorrenti.

Equità, che si manifesta nell'offrire indistintamente a tutti i concorrenti gli stessi benefici indipendentemente dalle loro capacità.

Rispetto: rispetto per la natura, per gli altri concorrenti e non ultimo, per se stessi.

CORSE IN MONTAGNA

Percorso

1. (a) Le Corse in Montagna si svolgono su un terreno che è prevalentemente fuori strada, a meno che non ci sia un significativo aumento di altitudine sul percorso, in tal caso una superficie calpestabile è accettata.
(b) Il percorso non dovrebbe includere tratti pericolosi.
(c) I concorrenti non devono utilizzare aiuti supplementari che li assistano nel loro incedere sul percorso.
(d) Il profilo del percorso prevede sia tratti consistenti di salita (per le corse solo in salita), o salita/discesa (per corse in salita e discesa, ma con partenza ed arrivo allo stesso livello).
(e) La pendenza media dovrebbe partire da un minimo del 5% (o 50 metri per chilometro) e non superare il 20% (o 200 metri per chilometro).

(f) Il punto più alto del percorso non dovrebbe superare i 3000 metri di altitudine.

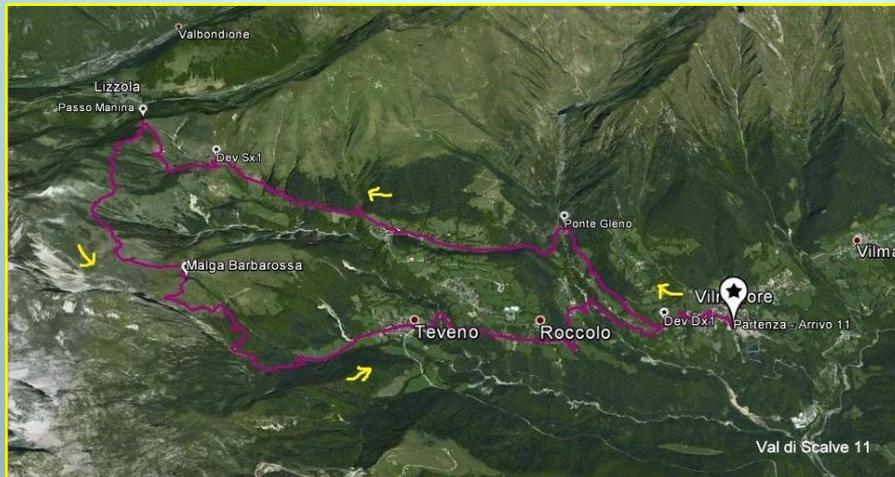
(g) L'intero percorso deve essere indicato chiaramente e comprendere le segnalazioni chilometriche.

(h) Gli ostacoli naturali o i punti impegnativi lungo il percorso dovrebbero essere ulteriormente segnalati.

(i) Una mappa dettagliata del percorso deve essere fornita insieme al suo profilo utilizzando le seguenti scale:

Altitudine: 1/10.000 (10mm = 100m)

Distanza: 1/50.000 (10mm = 500m).



Tipologia di Corse in Montagna

2. (a) Corse in Montagna Classiche:

Per i campionati, le distanze consigliate e l'ammontare totale della salita devono essere all'incirca:

| | Principalmente in Salita | | Corse con Salita e Discesa | |
|---------------|--------------------------|--------|----------------------------|-----------|
| | Distanza | Salita | Distanza | Salita |
| Senior Uomini | 12 Km | 1200 m | 12 Km | 600/750 m |
| Senior Donne | 8 Km | 800 m | 8 Km | 400/500 m |
| Junior Uomini | 8 Km | 800 m | 8 Km | 400/500 m |
| Junior Donne | 4 Km | 400 m | 4 Km | 200/250 m |
| Allievi | 5 Km | 500 m | 5 Km | 250/300 m |
| Allieve | 3 Km | 300 m | 3 Km | 150/200 m |

(b) Corse in Montagna di Lunga Distanza:

I percorsi della Corsa in Montagna di Lunga Distanza vanno da circa 20 km fino a 42,195 km con un'altitudine massima di 4000m. I partecipanti di età inferiore ai 18 anni non dovrebbero competere per distanze superiori ai 21 km.

(c) Corse in Montagna a Staffetta

(d) Corse in Montagna a Cronometro

Le Corse in Montagna con gli orari di inizio individuali a vari intervalli sono considerate prove a cronometro. I risultati vengono ordinati sulla base dei tempi di percorrenza individuali.



Partenza

3. Le gare devono essere fatte partire con un colpo di pistola. Devono essere usati i comandi per le gare di distanza maggiore di 400m.

Nelle gare in cui vi è un grande numero di atleti deve essere dato un segnale cinque minuti, tre minuti e un minuto prima della partenza della gara.

Devono essere predisposte postazioni di partenza (boxes) per le gare a squadre ed i membri di ogni squadra devono essere allineati uno dietro l'altro al momento della partenza.

Nelle altre gare, gli atleti devono essere allineati nel modo stabilito dagli organizzatori.

Al comando "Ai vostri posti" il Giudice di Partenza si assicurerà che nessun atleta tocchi con il suo piede (o qualsiasi parte del proprio corpo) la linea di partenza o il terreno davanti ad essa, e quindi darà inizio alla corsa.

Sicurezza e Servizio Medico

4. (a) Il Comitato Organizzatore delle Corse in Montagna deve garantire la sicurezza dei concorrenti e degli Ufficiali di Gara.
- (b) Una visita d'urgenza durante lo svolgimento di una gara da parte del personale medico appositamente incaricato dal Comitato Organizzatore e identificato da bracciali, giacche o simili abbigliamenti distintivi, non deve essere considerato assistenza.
- (c) Un atleta deve ritirarsi immediatamente dalla gara se ciò gli viene ordinato dal Delegato Medico o da un membro del collegio medico ufficialmente designato.

Postazioni di distribuzione di acqua potabile/spugnaggi e di rifornimento

5. Acqua ed altri opportuni rifornimenti saranno disponibili presso le zone di partenza e di arrivo di tutte le corse. Ulteriori punti di distribuzione di acqua potabile e spugnaggio possono essere previsti in luoghi adatti lungo il percorso, se la lunghezza, la difficoltà della gara e le condizioni climatiche lo giustificano.

Condotta di gara

6. Se l'Arbitro ha accertato, su rapporto di un Giudice o di un Giudice ai Controlli o altrimenti, che un atleta ha lasciato il percorso segnato, accorciando così la distanza da percorrere, questi sarà squalificato.

NORME PER L'ORGANIZZAZIONE DELLE MANIFESTAZIONI CORSA IN MONTAGNA

La corsa in montagna: definizione

La corsa in montagna è una specialità dell'atletica leggera. La gara di corsa in montagna si svolge all'aperto, su un percorso naturale, in prevalenza composto da mulattiere, sentieri e prati, con tracciati di salita e discesa, con dislivello positivo o negativo secondo quanto indicato nella successiva tabella di riferimento.

Almeno il 60% della lunghezza del percorso deve essere su sentieri, strade sterrate, pavé, ciottolato o comunque superfici non asfaltate.

Il percorso di gara

Caratteristiche, distanze e dislivelli del percorso di gara

Le gare di corsa in montagna si svolgono su percorsi che variano nelle caratteristiche e distanze a seconda della categoria degli atleti partecipanti e del tipo di manifestazione.

Sono individuate tre tipologie di gare:

- Distanze classiche
- Lunghe Distanze
- Chilometro Verticale

Le gare di Chilometro Verticale si svolgono individualmente ed a seconda delle condizioni logistiche, la manifestazione potrà svolgersi con partenza in linea o con partenza a cronometro.

Partenza e arrivo dovranno preferibilmente essere raggiungibili da mezzi di trasporto.

I percorsi delle gare di corsa in montagna dovranno svolgersi ad una quota inferiore a metri 3.000 s.l.m, salvo deroghe da parte della lega atletica leggera territoriale/regionale.

Partenza e arrivo

La partenza, l'arrivo ed i cambi di frazione devono preferibilmente trovarsi in località raggiungibili con automezzi e/o impianti funiviari e devono disporre di locali idonei ad ospitare (e riparare in caso di cattivo tempo) i concorrenti ed i servizi di gara.

L'arrivo e i cambi di frazione devono essere presegnalati ad una distanza di 500 metri ed essere ben visibili a distanza.

La zona di cambio

La zona di cambio è di m.20 ed è delimitata da due linee. Al centro sarà tracciata un'altra linea per il rilevamento cronometrico della frazione.

Il cambio tra l'atleta che conclude la propria frazione ed il successivo dovrà avvenire mediante un contatto diretto tra i due atleti.

La tenuta di gara

E' vietato l'uso di scarpe chiodate.

Cronometraggio

Per le tutte le gare è necessario il servizio di cronometraggio, che sarà svolto nelle modalità scelte dalla Società Organizzatrice.

Nelle gare di Lunghe Distanze sono previsti uno o più punti Di controllo cronometrico intermedio, fissati in base alla distanza complessiva e alle caratteristiche logistiche del tracciato di gara. Gli atleti che non transiteranno al punto di controllo entro il limite temporale fissato verranno considerati fuori gara e ricondotti al punto di partenza/arrivo a cura del comitato organizzatore.

Il comitato organizzatore di gare su distanze classiche ha altresì facoltà di introdurre punti di controllo cronometrico intermedio con le stesse modalità regolamentari e operative.

Rifornimenti e spugnaggi

Lungo il percorso possono essere allestiti, a cura degli organizzatori, punti di rifornimento e spugnaggio, la cui dislocazione, concordata preventivamente con l'Ufficiale Tecnico e svolto secondo le caratteristiche della gara e la stagionalità del periodo nella quale essa si svolge .

In base alle condizioni meteo o a particolari situazioni logistiche, l'Ufficiale Tecnico può decidere di rendere “libero” il servizio di spugnaggio, mantenendo invece nei punti prefissati il servizio di rifornimento.

E' altresì prevista la possibilità da parte degli atleti di correre in regime di “autosufficienza” (zainetto tecnico, zainetti idrici tipo camelback, portaborracce, eccetera), fatta salva la necessità di rendere visibile al controllo il proprio pettorale di gara.

Segnaletica del percorso

Il tracciato di gara, deve essere segnalato in modo inequivocabile. La segnaletica del percorso deve essere fatta nel pieno rispetto della natura e dunque con materiale rimovibile o biodegradabile.

Frecce, nastri, bandierine e altra segnaletica di percorso devono essere posti l'una dall'altra a distanza tale da rendere la tracciatura del percorso inequivocabile e visibile in ogni condizione meteorologica. La segnaletica deve essere affidata alle cure di una o più persone esperte e responsabili designate dal Comitato Organizzatore.

Ai crocevia, oltre alla segnaletica, deve essere operante una persona addetta al controllo.

Sorpasso

Il percorso deve consentire quanto più possibile il sorpasso tra almeno due concorrenti e in tal senso dovrà essere allestito il tracciato di gara.

Il Regolamento di gara

Il regolamento della gara dovrà essere presentato per l'approvazione al Comitato Territoriale/Regionale competente e dovrà contenere le seguenti indicazioni:

- a) l'Organizzazione (Società/Ente organizzatore regolarmente affiliato alla Uisp, sede ed indirizzo del responsabile, indirizzi mail e numeri di telefono/fax per le informazioni);
- b) il Responsabile del percorso;
- c) i Responsabili dei vari servizi;
- d) la tipologia di gara: individuale, a staffetta, a coppie; distanza classica, lunghe distanze, chilometro verticale;
- e) le categorie previste (Esordienti, Ragazzi, Cadetti, Allievi, Juniores, Promesse, Seniores, maschili e femminili),
- f) le caratteristiche particolari della manifestazione (prova di un Campionato, ecc.);

- g) il profilo altimetrico e planimetrico del percorso;
- h) le caratteristiche della premiazione;
- i) i mezzi di collegamento e trasporto tra la partenza e l'arrivo, qualora questi si trovino in località differenti;
- l) le modalità ed il termine per l'iscrizione;
- m) informazioni di carattere logistico;
- n) il programma orario della manifestazione.



Gli obblighi degli organizzatori

Servizi da garantire

Gli organizzatori si assumono tutti gli oneri relativi all'organizzazione della competizione e rispondono del buon andamento della manifestazione nei confronti della UISP. Essi devono assicurare tutti i servizi prescritti dal presente regolamento e, in particolare:

- a) l'assistenza medica durante l'intero svolgimento della manifestazione;
- b) il servizio sanitario di "pronto soccorso";
- c) il servizio d'ordine;
- d) la presenza dei Giudici di gara e dei Cronometristi, secondo le norme territoriali/regionali;
- e) la segreteria (ivi compresi locali e materiali per la segreteria);
- f) il trasporto indumenti (se necessario);
- g) il ristoro all'arrivo ed ai cambi di frazione;

- h) gli eventuali punti di rifornimento e spugnaggio lungo il percorso;
- i) la dislocazione di idoneo personale lungo il percorso, in maniera tale da avere l'intero svolgimento della manifestazione sotto controllo;
- l) la presenza del Responsabile di percorso;
- m) le apparecchiature per la diffusione delle informazioni;
- n) un'adeguata cerimonia di premiazione.

Il Direttore del percorso.

Il Direttore del percorso è il responsabile, oltre che della sistemazione e preparazione del percorso, anche dei seguenti servizi:

- a) segnalazione del chilometraggio;
- b) segnalazione del tracciato;
- c) dislocazione dei controlli, dei rifornimenti e degli spugnaggi, del pronto soccorso, del collegamento radio, dei servizi d'ordine e degli altri servizi previsti dal regolamento dell'evento.

Il Servizio Sanitario e di Soccorso

Il Responsabile del servizio sanitario deve essere designato dal Comitato Organizzatore.

Un medico, incaricato dal Comitato Organizzatore, deve essere in servizio dall'orario di ritrovo alla conclusione delle gare (più ulteriori 30 minuti).

Il servizio di soccorso lungo il percorso ed all'arrivo deve essere affidato a personale qualificato e dotato di mezzi idonei e si svolge sotto la direzione del Responsabile del servizio sanitario.

Il tempo massimo

Salvo diversa specifica regolamentare, il tempo massimo in tutte le gare assolute e giovanili è dato dal doppio del tempo ottenuto dal primo classificato di ogni categoria.