

**NOTE TECNICHE PER CAMPIONATO NAZIONALE DI TRAIL UISP**  
(tale campionato è consigliato ai soli Tesserati UISP, però può essere anche OPEN)

Il campionato nazionale di trail UISP, generalmente si deve svolgere nel periodo Giugno – Luglio – Agosto – Settembre, in più, di norma il trail valevole per il campionato nazionale è quello classificato con la distanza "short trail" (in via eccezionale la commissione podismo può dare l'autorizzazioni in altri periodi dell'anno e ad altre distanze di trail) tale deve seguire queste basilari norme:

**1. Organizzazione**

1. L'organizzazione di un Campionato Nazionale di Trail presuppone il rispetto delle normative di legge oltre al fatto che la Società Sportiva o il Comitato Responsabile sia affiliato alla UISP e si attenga alle seguenti note tecniche e al regolamento di tale campionato approvato dalla Commissione Nazionale Trail;
2. E' permesso, che l'organizzazione del suddetto campionato, possa anche essere di un Comitato UISP Territoriale/Regionale o della Lega Atletica Leggera UISP Territoriale/Regionale;
3. Indicare sul Volantino/Programma del Campionato il nome della società o comitato o lega organizzatrice;
4. La Commissione Trail (Delegato Responsabile nominato) e la Commissione Giudici (Ufficiale Tecnico nominato) della Lega Atletica Leggera Nazionale, rimangono a disposizione anche per risolvere problemi o fugare dubbi di carattere prettamente tecnico/organizzativo.

**2. Permessi**

1. La società organizzatrice deve avere regolare permesso per l'utilizzo dell'area ove si svilupperà il percorso (bosco, parco, riserva, ecc....). Sul Vademecum Nazionale UISP, consegnato all'atto dell'affiliazione della società sportiva, sono riportate in maniera chiara i dati relativi ai numeri di polizze assicurative "Infortuni" e "RCT" (in convenzione con l'apposita assicurazione UISP) legate alla sopracitata affiliazione, tali riferimenti, in base alla specifica richiesta, devono essere resi noti all'ente (o enti) gestore dell'area in cui si svilupperà il tracciato;

**3. Materiale informativo (VOLANTINO)**

1. Il materiale informativo (volantino) realizzato per promuovere il campionato nazionale di trail deve riportare, in forma visibile ed in primo piano, il Logo della LEGA ATLETICA LEGGERA Nazionale;
2. Deve contenere tutte le informazioni necessarie: ritrovo, programma orario, regolamento, premiazioni, quote partecipative, distanze, eventuali giri previsti (se gara a circuito), servizi, contatti, planimetria, altimetria, ecc.....;
3. Deve essere visionato dalla Commissione Nazionale Trail (Delegato Responsabile) della Lega Atletica Leggera Nazionale e dalla Commissione

Nazionale Giudici (Ufficiale Tecnico), una volta approvato può essere distribuito e divulgato alle società;

4. La divulgazione deve avere inizio, almeno, 60 giorni prima della data di svolgimento della manifestazione, sia in forma cartacea che via elettronica.

#### **4. Segreteria**

1. La segreteria deve essere ubicata in zona accessibile e allo stesso tempo riparata da eventuali intemperie o ombreggiata (climatizzata) in caso di giornate calde, e attrezzata con un punto luce;
2. In tale ambiente devono essere presenti: tavoli, sedie, bacheche (per l'esposizione degli iscritti alla gara e dei risultati), spille, cancelleria varia (biro, pennarelli, spillatrici, ecc...) e almeno una fotocopiatrice;
3. La società organizzatrice del campionato nazionale di trail, è tenuta ad avvalersi di una Segreteria Tecnica, che seguirà sia le procedure d'iscrizioni (vedi punto successivo) che in forma primaria le classifiche ufficiali dell'evento, il tutto assieme al personale messo a disposizione dalla società organizzatrice. E' possibile avvalersi della Segreteria Tecnica della Commissione Giudici UISP Nazionale (tale possibilità è obbligatoria quando il campionato di trail è aperto ai SOLI TESSERATI UISP), previo accordo con il Coordinatore Nazionale della Commissione Giudici UISP;
4. Per le iscrizioni vere e proprie, ossia la raccolta di queste e la preparazione delle buste contenenti i pettorali e gli eventuali cartellini, devono essere comunque fatte dal personale della società organizzatrice.  
Tale staff (personale della società organizzatrice) deve rimanere in contatto con la Segreteria Tecnica e con l'Ufficiale Tecnico nominati dalla Commissione Giudici Nazionale, inoltrando in forma costante e periodica gli elenchi degli iscritti.
5. Le iscrizioni, devono chiudersi, almeno 36 ore prima dell'evento, ciò per permettere alla Segreteria Tecnica, di predisporre il tutto nella giusta maniera. Il giorno della gara sono concesse, alle società partecipanti, le sole variazioni (errori rilevati nella lettura delle start list) oppure sostituzioni di atleti assenti, questa deve essere fatta, esclusivamente, all'interno della stessa categoria, oppure la cancellazione del/degli atleta/i assente/i;
6. Le BUSTE devono essere predisposte a livello di società sportiva o a livello individuale per i soli atleti tesserati individuali (es.: Comitato UISP Torino) o atleti tesserati per società sportiva (ove è presente solo un iscritto); all'interno della busta oltre ai pettorali, cartellini e le spille necessarie (ed eventualmente il transponder, se la gara prevede tale supporto), deve essere presente la start list degli atleti regolarmente iscritti della società abbinata alla busta, più altro materiale che la società organizzatrice riterrà opportuno inserire (es.: planimetria, convenzioni pasti, materiale pubblicitario, ecc...);

7. La consegna delle BUSTE, alle società/atleti iscritti, sarà effettuata nel locale adibito a Segreteria, da parte dello Staff di Segreteria Tecnica, in collaborazione con i volontari messi a disposizione dalla società organizzatrice.

Tale consegna inizierà, già dal giorno antecedente la manifestazione; l'apertura della Segreteria deve essere di almeno tre ore (es.: dalle ore 16.00 alle ore 19.00).

La consegna continuerà anche il giorno stesso della gara, dall'ora di ritrovo giuria e concorrenti sino a 30 minuti prima della 1^ partenza in programma;

8. La Segreteria Tecnica, il giorno della gara, per prima cosa affigge la START LIST degli iscritti (tale start list deve essere fornita copia allo/agli speaker e all'Ufficiale Tecnico) e, poi raccogliere le eventuali variazioni, sostituzioni e cancellazioni alle iscrizioni (con relativa affissione e distribuzione alle persone citate prima, delle nuove START LIST); 15 minuti prima della 1^ partenza in programma devono uscire le start list definitive e ufficiali.

Deve elaborare, anche, le classifiche individuali e di società (in base al regolamento del campionato nazionale di trail), e redigere in formato cartaceo (almeno 3 copie: 1 in bacheca, 1 allo speaker preposto al cerimoniale, 1 come archivio) le classifiche individuali e di società.

Il prima possibile, deve pubblicare i risultati sul sito internet della Lega Atletica Leggera UISP Nazionale.

### **5. Percorso, Logistica e Ristori**

1. Il Campionato Nazionale UISP di Trail è : "Correre a stretto contatto con la natura" e la missione che la UISP si è data è : "Trail Running per tutti";

2. Le gare UISP di Trail Running sono suddivise in tre tipologie:

**a.** Gare per Tutti D1

**b.** Gare non per principianti D2

**c.** Gare per esperti D3

**a.** 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 (consigliato per il campionato nazionale UISP trail).

**b.** 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 (consigliato per il campionato nazionale UISP trail).

**c.** 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 (tale tipologia, è meglio che non sia abbinata ad un campionato nazionale UISP trail, però la decisione finale è rimandata alla Commissione Nazionale Trail);

### 3. **Distanze :**

**a.** Short Trail > Gare fino a 21 Km (distanza consigliata per un campionato nazionale UISP trail).

**b.** Trail > Gare da 22 Km fino alla maratona.

**c.** Ultra Trail > Gare oltre la maratona;

### 4. **Presenza di asfalto :**

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

Per il resto (minimo 90%) deve essere composto da strade NON asfaltate;

### 5. **Ristori (tipologie punti di ristoro)**

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:

#### **a. 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.

#### **b. Semi autosufficienza**

L'atleta verrà assistito durante la gara da parte dell'organizzazione nel rifornimento di acqua che gli consenta di arrivare al ristoro successivo. E' cura dell'organizzazione informare con apposita documentazione la dislocazione dei ristori sul percorso di gara. L'atleta dovrà portare con se tutto quello che gli necessita dal punto di vista alimentare.

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.

### **c. 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);

## **6. 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:

- a.** Scegliere un tracciato già esistente e mappato sulle carte topografiche.
- b.** Individuare e segnalare diverse vie di accesso al tracciato da mezzi motorizzati per eventuali soccorsi.
- c.** 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.
- d.** 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);

## **7. 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 chilometraggio
- 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

## 8. **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 :

- Marcatore del percorso
- Indicare il percorso in punti critici
- Gestire i rifornimenti
- Pronto intervento (utilizzo anche di defibrillatore)
- 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;

## 9. **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;

## 10. **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 predispone 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;

#### 11. **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:

**a.** Segnaletica

**b.** Ristori

**c.** Rifiuti

**d.** Numero di partecipanti

##### **a. Segnaletica**

Utilizzare materiale biodegradabile. Rimuovere tutta la segnaletica ed eventuali rifiuti immediatamente dopo la gara;

##### **b. 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;

##### **c. 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**

Effettuare ove è possibile una raccolta differenziata dei rifiuti prodotti nei ristori;

##### **d. Numero 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;

#### 12. **Controlli**

Certificati Medici e Tessere.

L'organizzazione deve controllare che tutti gli iscritti alla gara siano in possesso di regolare certificato Medico Sportivo rilasciato dalla AUSL o centro autorizzato di medicina dello sport, che attesti l'idoneità fisica

dell'atleta a svolgere la pratica dell'ATLETICA LEGGERA AGONISTICA per l'anno di svolgimento della gara.

Nonché l'effettivo tesseramento (UISP atletica leggera: Podismo – Trail – Pista) dell'atleta iscritto;

### 13. **Giudici**

I ruolo 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 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;

### 14. **Briefing pre-gara** (a cura dell'Ufficiale Tecnico, del Delegato Responsabile e dal Referente Organizzativo).

Tale momento è fondamentale per la buona riuscita dell'evento, in tale occasione le figure sopra menzionate, dovranno trasmettere in maniera sintetica le informazioni salienti, che più interessano gli atleti che dovranno affrontare la competizione.

### 15. **Medico di Gara e Mezzi di Soccorso**

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.

Obbligatori, sono anche tutti quei mezzi di soccorso, che devono dare le garanzie di massima sicurezza nei confronti dei partecipanti, vedi un ambulanza di tipo "A" (con defibrillatore), un ambulanza di "B", un campo medico (locale o tenda), ove sono presenti anche dei lettini, oltre al necessario materiale sanitario e il personale abilitato al primo soccorso.

Buona norma è realizzare un vero e proprio piano sanitario, che preveda tutte le situazioni e condizioni che si possono verificare sul tracciato;

### 16. **Ufficiale Tecnico**

Ogni gara dovrà avere un Ufficiale Tecnico 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;

### 17. **Responsabile Sanitario**

Per ogni gara è previsto il responsabile sanitario il quale 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;

18. E' consigliato, se possibile, almeno nel primo tratto del tracciato avere in testa alla gara un apripista, che dia l'avvio al trail running;
19. E' **obbligatorio** avere in coda al percorso principale, un VOLONTARIO che funga da "servizio scopa". Tale volontario deve avere il kit indispensabile per il primo soccorso ed essere in contatto con le figure primarie della struttura organizzativa;
20. Possibilmente deve essere predisposta, una o più aree adibite a parcheggio per tutti i partecipanti all'evento (anche parcheggio pullman);
21. **E' obbligatorio, almeno uno speaker dell'evento e un impianto microfonico.** E' comunque consigliato avere un secondo speaker per il cerimoniale/premiazioni, ciò comporta avere in dotazione due impianti microfonici, che ovviamente non si sovrappongano;
22. La società organizzatrice, deve predisporre contatti radio (in mancanza di radio, si possono usare i propri cellulari personali) con le persone che ricoprono figure preminenti per poter dialogare con la necessaria tempestività. E necessario per tanto stilare una sorta di "mini rubrica telefonica" dei contatti utili all'evento;
23. Predisporre zona Cerimoniale/Premiazioni, allestita con un palco o un podio e adeguate decorazioni floreali o di altro genere, con ovviamente la presenza dell'immagine della UISP. Invitare autorità locali e ovviamente autorità UISP (territoriali/regionali nonché ovviamente quella nazionale), per procedere alle premiazioni. Se possibile fornire alla speaker del Cerimoniale/Premiazioni un assistente (meglio due) per tale mansione;
24. Deve essere predisposta in maniera visibile la zona di partenza con una linea e/o arco/striscione di partenza (**importante in tale zona la visibilità della UISP**), per le gare competitive, è buona norma predisporre anche un apposito box per gli atleti, per l'apposita punzonatura. Tale zona deve essere ampia, per ospitare anche un eventuale numero consistente di atleti competitivi e non competitivi;
25. La zona dei passaggi (contagiri), deve essere predisposta in maniera funzionale e chiara per atleti e giudici (in tale zona deve essere sistemati giudici a sufficienza per la gestione degli atleti a pieni giri e di quelli doppiati);
26. L'arrivo per le gare competitive, deve essere allestito con una linea e/o arco/striscione d'arrivo (**importante in tale zona la visibilità della UISP**), e avere un imbuto d'incolonnamento (o più imbuto) adeguato al numero di partecipanti e al tipo di gara competitiva, deve essere predisposta anche una zona riservata ai fotografi e alle riprese televisive;

27. Nel caso, sia prevista, anche una gara non competitiva, è obbligatorio che l'arrivo della non competitiva, sia nettamente separato dall'arrivo del trail competitivo, grazie l'utilizzo di cartelloni e soprattutto personale di servizio, incaricato a dividere i competitivi dai non.
28. All'arrivo, deve essere preparata una zona per la giuria e una zona per il cronometraggio, entrambe possibilmente coperte (es.: gazebo) e con la presenza di tavoli e sedie, per la zona cronometraggio (verificare se per tali zone si necessita di uno o più punti luce, per installare anche un eventuale tabellone/cronometrico);
29. Sempre sull'arrivo è buona norma piazzare una telecamera frontale (e se è possibile un'altra telecamera laterale), ad uso è consumo della giuria, in caso di arrivi contestati o dubbi in genere (verificare se per tali supporti si necessita di un punto luce);
30. In fondo all'imbutto (o agli imbuti), predisporre una postazione (possibilmente coperta) con un tavolo e tutto il necessario per "archiviare" i cartellini (se questi sono previsti) che verranno staccati dai giudici preposti;
31. E' consigliato un sopralluogo preventivo (qualche settimana prima), sul campo gara, da parte degli organizzatori in accordo con il Gruppo Giudici Nazionale (Ufficiale Tecnico), ciò per studiare al meglio lo sviluppo dei vari percorsi;
32. Il percorso dovrà essere controllato, ulteriormente, dagli organizzatori e dai Giudici (in questo caso l'Ufficiale Tecnico, può delegare altro collega a sua discrezione), almeno 60 minuti prima della partenza, per verificare che il tutto sia conforme, a quanto descritto sopra.
33. Se presente sistema a transponder (chip), l'Ufficiale Tecnico nominato, assieme all'organizzatore e all'azienda gestore del sistema transponder, dovranno concordare la giusta sistemazione e organizzazione del tutto;
34. Zona consegna premio di partecipazione, può essere posizionata in fondo all'imbutto d'incolonnamento, oppure in altra zona debitamente indicata e segnalata;
35. Nel limite del possibile, buona norma è quella d'avere degli spogliatoi con docce e servizi igienici;
36. Alcuni servizi igienici (bagni chimici), dovrebbero essere collocati nella zona partenza e arrivo;
37. Organizzare un "**ristoro adeguato**" (opportunamente riparato dalle intemperie), anche prima della partenza (**solo acqua e tè caldo o freddo in base alla stagione**), ed al termine della competizione;
38. Il "**ristoro adeguato**" al termine della manifestazioni, deve avere come minimo: acqua, tè (caldo o freddo in base alla stagione), biscotti, limoni e zucchero in bustina, in quantità sufficiente. Ovviamente devono essere presenti, in maniera più che sufficiente, bicchieri di carta, tovaglioli

e nei pressi del ristoro devono essere collocati diversi contenitori per i rifiuti, è consigliata una raccolta dei rifiuti in forma differenziata;

39. E' caldamente consigliato predisporre un ristoro, solo per i partecipanti alla gara competitiva, ed un altro ristoro solo per i partecipanti alle gare non competitive;
40. E' fatto obbligo dividere: i cibi solidi dalle bevande. Per fare ciò bisognerà predisporre tavoli appositi per gli uni e per gli altri;
41. A tutela del gruppo organizzatore, onde evitare loro problemi con eventuali controlli a sorpresa da parte dell' AUSL, e per fornire una buona immagine nei confronti dei partecipanti all'evento organizzato, si richiede nella realizzazione di un **"ristoro adeguato" di seguire anche l'elementari norme igieniche**, esempio: il materiale (bicchieri) deve essere usa e getta, utilizzare attrezzi puliti (canestri, brocche, coltelli, ecc...), gli alimenti toccati o consumati in parte dai partecipanti vanno gettati (non riciclati), l'utilizzo, da parte degli addetti, di guanti in lattice, ecc.....;
42. Tutti i locali e gli spazi predisposti dagli organizzatori, per qualsiasi funzione inerente l'evento, devono essere segnalati da opportuna cartellonistica e segnaletica (esempio: segreteria, parcheggi, ristoro, spogliatoi, ecc.....).

## **6. Norme Tecniche e Orari di Partenza**

1. E' consentita, una partenza, ossia gara mista maschi e femmine;
2. In fondo a questo regolamento, è riportato una FAC-SIMILE di Programma Gare/Orario (tale poi dovrà essere modulato, in base alla realtà ove si disputerà il campionato nazionale di trail);
3. PETTORALI E CARTELLINI: è obbligatorio diversificare i pettorali e i cartellini in base alla categoria e al sesso, facendo così gli atleti, anche se raggruppati in più categorie, dal colore del cartellino e dalla diversa numerazione del pettorale possono capire quali sono gli atleti appartenenti alla loro categoria.

I CARTELLINI non sono obbligatori, però sono fortemente consigliati.

Sui CARTELLINI, devono essere indicati i seguenti dati:

- Cognome e Nome
- Società
- Categoria
- Numero pettorale
- Sesso
- Distanza

Il Cartellino, sarà staccato in fondo all'imbutto dai giudici preposti a tale mansione.

N.B.: i pettorali e i cartellini devono essere visionati ed avvallati dall'Ufficiale Tecnico e dal Delegato Responsabile nominati dalle rispettive commissioni (Giudici e Podismo);

4. L'orario gare dettagliato, verrà realizzato di comune accordo tra gli organizzatori e il Gruppo Giudici Nazionale (Ufficiale Tecnico), tale sarà

comunicato in forma preventiva (volantino e sito internet, nei giorni precedenti la gara, e con affissione e comunicazione il giorno stesso della gara). In ogni modo, l'orario concordato e prefissato, potrà essere mutato, solo dall'Ufficiale Tecnico a sua discrezione, in base alle situazioni che andranno a crearsi i giorni antecedenti la gara e il giorno stesso sul campo di gara (es.: iscrizioni numerose); tali variazioni saranno comunicate, per tempo (con almeno 60 minuti d'anticipo), tramite altoparlante.

### **7. Varie**

1. Per quanto non contemplato in tale Regolamento Tecnico, vigono le norme relative al Campionato Nazionale di Trail, approvato dalla Commissione Podismo Nazionale e le norme statutarie del Regolamento della Lega Atl. Legg. UISP Nazionale.

## **PROPOSTA ORARIO/PROGRAMMA CAMPIONATO NAZIONALE UISP DI TRAIL 20.... LOCALITA'.....**

### **RITROVO GIURIE E CONCORRENTI ORE 7.30**

Gli orari sotto elencati, potranno subire variazioni, in base alla partecipazione (conferma iscrizione).

Eventuali variazioni, saranno comunicate tempestivamente, tramite altoparlante, e con comunicati ufficiali alle società sportive presenti all'evento.

Gara di trail NON Competitiva, partenza ore 9.00.

Gara Competitiva (adulti), partenza unica ore 9.00

**UOMINI**

**DONNE**

## **CATEGORIE A BLOCCHI, VEDERE APPOSITO REGOLAMENTO**

### **“CAMPIONATO NAZIONALE DI TRAIL UISP”**

ALLA PARTENZA, CI SARA' UN BOX, PER I PARTECIPANTI AL TRAIL, POI CI SARA' UN ALTRO BOX (IN CODA) PER I NON COMPETITIVI.

ONDE EVITARE PROBLEMATICHE, SI CONSIGLIA DI ESEGUIRE UN'UNICA PARTENZA (UN SOLO COLPO DI RIVOLTELLA O ALTRO SISTEMA SONORO IN BASE AL LUOGO OVE CI SARA' LA PARTENZA) PER DARE IL VIA SIA ALLA COMPETIZIONE COMPETITIVA CHE A QUELLA NON COMPETITIVA.

E' CONSIGLIATO, NON ALLESTIRE ALTRE COMPETITIVE A PARTE IL TRAIL.

## **PROPOSTA / ASSEGNAZIONE PETTORALI CAMPIONATO NAZIONALE UISP DI TRAIL 20....**

**Da concordare con l'Ufficiale Tecnico e il Delegato Responsabile nominati dalle rispettive commissioni nazionali.**

**ORGANIGRAMMA TECNICO/GIUDICANTE PER TRAIL NAZIONALE (giudici e addetti):**

**Da concordare con l'Ufficiale Tecnico nominato dalla commissioni nazionali giudici.**

**NOTA CONCLUSIVA: Tali disposizioni sono delle semplici note, l'allestimento di tutto il campionato deve essere concordato e valutato in maniera specifica, tra la società organizzatrice, l'Ufficiale Tecnico e il Delegato Responsabile (nonché le commissioni di pertinenza: Trail e Giudici).**