

Regolamento Tuscany Crossing

La manifestazione sportiva è denominata “Tuscany Crossing ” avrà forma competitiva.

L'organizzazione della gara è affidata all' ASD SIENARUNNERS, associazione sportiva dilettantistica. La “TC” si svolge nel sud nella Toscana, nel Parco Della Val d'Orcia (Patrimonio UNESCO).

Le gare:

- La corsa di 100 miglia inizia alle 17:00 di venerdì 17 aprile 2026 con partenza da Castiglione d'Orcia. I corridori devono raggiungere il traguardo entro e non oltre 34 ore per poter ottenere un premio da finisher.
- La corsa di 103 km inizia alle 05:00 di sabato 18 aprile 2026 con partenza da Castiglione d'Orcia. I corridori devono raggiungere il traguardo entro e non oltre 22 ore per poter ottenere un premio da finisher.
- La corsa di 53 km inizia alle 06:00 di sabato 18 aprile 2026 con partenza da Castiglione d'Orcia. I corridori devono raggiungere il traguardo entro e non oltre 10 ore per poter ottenere un premio da finisher.
- La corsa di 14 km inizia alle 9.00 di sabato 18 aprile 2026. I corridori devono raggiungere il traguardo entro e non oltre 2 ore per poter ottenere un premio da finisher.

Tutti i partecipanti devono attenersi rigorosamente al regolamento e al briefing pre-gara per rimanere idonei per il premio.

Il percorso di gara sarà per la maggior parte su paesaggi tipici toscani, con la maggior parte di strade bianche, sentieri e asfalto con percentuale inferiore al 20%, attraversando i più belli borghi della Toscana.

Requisiti per l'iscrizione

Possono iscriversi gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica, valido almeno fino al 19 aprile 2026. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per doping. Per l'iscrizione non sono necessarie gare qualificanti, ma è comunque raccomandabile aver partecipato ad altri Trail lunghi.

L'atleta deve prendere atto della lunghezza e delle particolarità della prova che differisce sostanzialmente da altre gare e di essere cosciente che la propria partecipazione richiede una alta preparazione fisica necessaria a superare situazioni che richiedono grande capacità di autonomia persona fisica e psicologica, perché le colline toscane apparentemente dolci, sebbene belle, sono implacabili nella loro sfida e implacabili ai mal preparati

È obbligatorio che ogni partecipante sia in possesso di certificato medico agonistico per l'atletica leggera in corso di validità, lo stesso dovrà pervenire via mail oppure consegnato direttamente al momento del ritiro del pettorale. In caso contrario si avrà l'annullamento dell'iscrizione senza alcun diritto di rimborso della quota versata.

Iscrizione

Le iscrizioni apriranno il 1° luglio 2025 e chiuderanno il 2 Aprile 2026.

Iscritti Massimo per ogni distanza

200 iscritti per la gara da 100 miglia

300 iscritti per la 103 km

500 iscritti per la 53 km

200 iscritti per la 14 km

300 iscritti per le

camminate

per ogni distanza ma l'organizzazione si riserva la facoltà di aumentare le iscrizioni per ogni distanza o chiudere le iscrizioni al raggiungimento max di 1500 iscritti totali.

Nella quota di iscrizione per le gare competitive ultramarathon è compreso:

pettorale di gara

assistenza e ristori lungo il percorso e a fine gara

pacco gara

Maglia tecnica

ricordo Premio

finisher buono Pasto

Nella quota di iscrizione per la gara di km 14 è compreso:

pettorale di gara

assistenza e ristoro lungo il percorso e a fine

gara Maglia ricordo premio finisher

Nella quota di iscrizione per i cammini da 103 e 53 km è compreso:

pettorale di gara

assistenza e ristori lungo il percorso e a fine gara

pacco gara

Maglia ricordo

Premio finisher

Nella quota di iscrizione per il cammino di km 14 è compreso:

pettorale di gara

assistenza e ristoro lungo il percorso e a fine gara

Maglia ricordo

PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno premiati i primi 10 uomini e le prime 10 donne. Le premiazioni si svolgeranno sabato 12 aprile entro le ore 18:00.

Per nessun motivo i premi verranno spediti o consegnati in anticipo.

Rinuncia alla partecipazione e rimborsi parziali

In caso di impossibilità a partecipare, la rinuncia deve essere comunicata via e-mail a info@tuscanycrossing.com.

Sono previste le seguenti modalità di rimborso:

- rinuncia entro il 31/12/2025: restituzione del 60% della quota
- rinuncia entro il 10/03/2026: restituzione del 50% della quota
- rinuncia entro il 01/04/2026: nessun rimborso e nessun posticipo dell'iscrizione.

Il rimborso della quota, al netto delle spese bancarie, sarà effettuato entro il 31 agosto 2026 con le modalità indicate al momento della rinuncia.

Sarà consentito trasferire l'iscrizione ad altra persona previo versamento di un supplemento di € 10,00 per diritti di segreteria previa comunicazione 31 marzo 2026

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, fino a 10 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata o trasferire l'iscrizione alla data successiva stabilita dall'Comitato Organizzatore. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare. In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

Modalità di iscrizione

On Line seguendo le istruzioni sul sito www.tuscanycrossing.com

Responsabilità

L'atleta solleva l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per problemi medici che potrebbero accadergli prima, durante e dopo la corsa, in quanto informato delle controindicazioni mediche che lo riguardano.

Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, eventuali spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

L'atleta partecipa sotto la propria responsabilità alla manifestazione sollevando la società organizzatrice da ogni responsabilità per danni fatti o subiti da/o persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

Familiarità: la conoscenza del percorso offre vantaggi fisici e mentali durante la corsa, prestare cura di studiare bene le difficoltà. Particolare attenzione dovrebbe essere data a quelle sezioni che ti aspetti di correre al buio, quando la tua energia mentale e fisica potrebbe essere scarsa.

Corsa in notturna: nelle gare in cui buona parte della corsa sarà fatta di notte, oltre alla luce obbligatoria è consigliabile averne una seconda e pile di scorta. Se le luci falliscono, aspettare un altro corridore con una luce.

Meteo: poiché le temperature durante la corsa possono variare anche da 0° 30° gradi, i partecipanti devono essere preparati per entrambi gli estremi. Le condizioni meteorologiche sono imprevedibili e possono cambiare rapidamente.

Attraversamento del fiume: lungo il percorso i corridori dovranno guadare fiumi e torrenti, il guado è pericoloso e NON DEVE ESSERE TENTATO IN CORSA. Il giorno della corsa, una corda di guida sarà allungata attraverso il fiume, con personale disponibile per l'assistenza.

Segnaletica: I segni del percorso saranno costituiti da nastro segnaletico, frecce e altri segni che saranno comunicati prima della partenza. Inoltre, catarifrangenti saranno posizionati sul percorso per le ore buie. Lo Staff fa del suo meglio per fornire un percorso adeguatamente segnalato, ma è necessario che i corridori rimangano costantemente in allerta mentre gareggiano. Occasionalmente,

le persone non associate all'evento potrebbero alterare o rimuovere i segni. Una conoscenza operativa del percorso, il road-book e la traccia GPS sarà di aiuto infinito per il corridore.

Sacchi per il cambio: La gestione della corsa fornirà il trasporto per i sacchi per il cambio alle posizioni specificate nella Mappa. Questo servizio è fornito per aiutare i corridori senza equipaggio. A coloro che hanno un supporto adeguato viene chiesto di non sovraccaricare i nostri volontari con inutili sacche. I sacchi devono essere legati in modo sicuro, etichettati chiaramente il numero e depositati presso la stazione di raccolta appropriata stabilita per ciascun checkpoint prima della partenza. I sacchi di cambio devono passare attraverso un'apertura di 40 cm. Si è limitati a un solo sacco per stazione di soccorso. Si prega di non utilizzare buste di carta, scatole per scarpe o qualsiasi cosa fatta di prodotti simili alla carta. Questi possono bagnarsi facilmente. È imperativo che i corridori non lascino oggetti deperibili nei loro sacchi. NON mettere bottiglie di vetro nei sacchetti di cambio.

I sacchi saranno restituiti al centro TUSCANY il prima possibile. È responsabilità di ciascun corridore reclamare i propri sacchetti. Se non riesci a recuperare i tuoi sacchetti, chiedi a qualcun altro di farlo per te. I sacchetti di raccolta devono essere reclamati entro le 10:00 di domenica. Eventuali sacche rimaste dopo l'evento possono essere smaltite. NON lasciare oggetti di valore nelle tue borse. Il Comitato organizzatore non è responsabile per i sacchi di raccolta persi o danneggiati e il loro contenuto.

Ritiro: se devi abbandonare la gara in un punto in cui il soccorso non è disponibile, faremo ogni sforzo ragionevole per portarti al traguardo o al più vicino checkpoint principale ancora in funzione, soprattutto se hai bisogno di attenzione medica. In situazioni non di emergenza, potrebbe essere necessario attendere diverse ore prima di essere evacuati. I corridori che devono lasciare la corsa saranno portati al traguardo. La nostra responsabilità principale è quella di mettere su una corsa, non di fare un servizio navetta per i non-finisher; quindi, nel caso per favore sii paziente. Le stazioni di soccorso si chiuderanno quando arriverà il servizio scopa.

Etica della gara: si prega di essere cortesi con escursionisti, turisti, automobilisti, il percorso non sarà chiuso al traffico e i corridori dovranno rispettare il codice della strada, i volontari sul percorso non avranno il potere di fermare le auto.

Volontari: oltre 300 volontari dedicati aiutano in questa corsa. Sono davvero la linfa vitale della corsa e faranno tutto il possibile per rendere la tua giornata un successo. Molti trascorrono più ore sul percorso rispetto ai corridori stessi. Si prega di essere educato e ricorda di ringraziarli. Senza i volontari non ci sarebbero gare come la TUSCANY CROSSING.

Assicurazione; Responsabilità civile: L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione. L'organizzazione consiglia ad ogni partecipante di avere una propria assicurazione personale che copre la partecipazione in eventi come Tuscany Crossing con copertura incidente, viaggio e costi d'evacuazione.

Diritto d'immagine: Con l'iscrizione alla TC l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione all'acquisizione gratuita del diritto, unitamente ai suoi partner, di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione dell'evento, su tutti i

supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, prodotti e diffusi in tutto il mondo e

per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.

Accettazione; Con l'iscrizione ed il relativo versamento della quota, il partecipante accetta senza riserva alcuna il presente regolamento.

Regole della TC

Lo scopo di queste regole è garantire la regolarità della corsa e delle prestazioni individuali, fornendo condizioni uguali per tutti. I principi guida delle regole di svolgimento sono semplici come: correre in modo equo, correre al sicuro e rispettare l'ambiente.

Le violazioni di qualsiasi regola o direttiva della TC possono costituire motivo di squalifica per uno o più anni, o altre sanzioni come penalità per il tempo, multe e / o squalifiche da premi. Il numero di gara ufficiale di ogni corridore deve essere indossato in modo visibile sulla parte anteriore del corpo e deve essere facilmente visibile in ogni momento.

I corridori devono seguire il sentiero segnalato in ogni momento. Qualsiasi corridore che esce dal percorso ufficiale deve tornare al punto di uscita a piedi prima di continuare.

Ogni corridore deve completare l'intero percorso senza assistenza esterna. Non sono ammessi aiuti fisici o meccanici, è ammesso l'uso di bastoncini da trekking.

Eventuale assistenza non può essere fornita fuori dai punti prestabiliti (area ristoro) tranne in caso di eventuale assistenza medica

I corridori devono rispettare il regolamento di gara, regolamenti emanati dal Direttore di Gara nelle e-mail per-gara e al briefing per-gara nel pomeriggio di venerdì o in caso contrario essere squalificati. Ogni corridore deve essere registrato o controllato da tutti i checkpoint.

Tutti i tempi limite saranno rigorosamente applicati. I corridori devono essere FUORI dal punto di controllo PRIMA del tempo limite. I corridori che ritornano al checkpoint dopo l'orario limite verranno eliminati dalla gara.

A discrezione del personale medico può essere necessario un ulteriore monitoraggio dei singoli corridori.

Il rifiuto da parte del corridore di cooperare pienamente può comportare l'immediata squalifica.

Ogni corridore deve rivelare completamente al personale medico al check-in per-gara qualsiasi modifica delle condizioni mediche esistenti e di tutti i farmaci prescritti.

Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo. Non è ammesso l'uso di infiltrazioni antinfiammatorie da parte del personale medico di servizio. Nel caso si renda necessario l'utilizzo di antinfiammatori in iniezione, il concorrente verrà fermato e trasportato in postazione medica per i controlli sanitari. I corridori devono astenersi da qualsiasi atto di cattiva sportività. Non è consentito fumare in nessuno dei checkpoint o lungo il percorso.

Qualsiasi corridore che non è in grado di completare la corsa deve informare personalmente la stazione di soccorso o il punto di controllo più vicino della sua decisione di ritirarsi. Il corridore deve consegnare il rilevatore GPS e il pettorale in quel momento. Tutto questo funge da notifica ufficiale del ritiro di un corridore dalla corsa. I corridori che abbandonano il percorso senza consegnare il rilevatore e il pettorale saranno classificati come "persi", quindi potenzialmente attivando l'unità di ricerca e soccorso. Il tempo speso a cercare un corridore di questo tipo può essere fatturato al corridore.

I corridori che superano il traguardo dopo il tempo limite non saranno elencati come finisher ufficiali. La TC ha una politica di tolleranza zero per quanto riguarda l'uso di farmaci che migliorano le prestazioni (PED). Qualsiasi atleta che è stato determinato ad aver violato le regole o le politiche antidoping, fatto valere dall'Associazione internazionale delle federazioni di atletica leggera (IAAF), dall'Agenzia mondiale antidoping (WADA) o qualsiasi altra federazione sportiva nazionale non è ammissibile per l'iscrizione alla TC . Qualsiasi atleta che si rifiuta di sottoporsi ai controlli antidoping, se selezionato per il test, deve essere squalificato e soggetto a un

divieto a vita dalla TC. In caso di cattive condizioni meteorologiche, allerta meteo e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso, di modificarne le barriere orarie o di deviare il transito della corsa su tratti asfaltati.

Materiale obbligatorio:

- Riserva acqua 1 litro.
- Zaino idrico o doppia borraccia.
- Bicchieri Personali
- Barrette Energetiche o alimentari equivalenti.
- Giacca Anti-Vento impermeabile
- Telo d'Emergenza
- Fischietto
- Lampada frontale con batteria di riserva
- Certificato medico agonistico obbligatorio Telefono cellulare carico

E' fortemente consigliato l'utilizzo del seguente materiale:

1. Cappello o bandana e guanti
2. Scarpe da Trail
3. Lampada frontale di riserva

Cronometraggio e rilevamento GPS

Cronometraggio a cura di Cronorun

Rilevamento GPS a cura di Setetracks

Ad ogni partecipante alla 160 km e 100 km verrà consegnato un localizzatore GPS da restituire a fine manifestazione.

Nota Bene

- Il localizzatore GPS sarà consegnato in occasione del ritiro del pettorale
- Il mancato o non corretto utilizzo del chip e del GPS comporterà il non inserimento nella classifica e la non attribuzione del tempo impiegato.
- Al ritiro del pettorale gara e del GPS, controllare che entrambi corrispondano come Numero- Per quanto riguarda l'uso del GPS, si raccomanda di attenersi scrupolosamente alle modalità e alle informazioni inserite nella confezione.
- Il GPS è strettamente personale e non può essere scambiato
- Il GPS va riconsegnato ai box in zona di arrivo al personale addetto, anche per gli atleti ritirati o non partiti. In caso di mancata riconsegna verranno addebitate all'atleta 100 €.

Cancelli Orari

- Saranno istituiti cancelli orari per permettere ai concorrenti e un servizio navetta affinché i concorrenti non rimangano sul percorso senza assistenza. I cancelli orari saranno resi noti prima possibile per le gare sono calcolati a 5 km ogni ora, dopo questi orari non sarà garantita nessuna assistenza e i concorrenti saranno fuori gara. (si intendono orari di uscita)

AMBIENTE

La corsa si svolge in un parco naturale ed ecosistemi a protezione totale. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il

percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

Ogni concorrente dovrà portare con sé un bicchiere o una borraccia da riempire ai ristori. La manifestazione aderisce alla campagna promossa da Spirito Trail "Io non getto i miei rifiuti".

RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di un litro.

I cibi e le bevande dei ristori dovranno essere consumati solo sul posto; le borracce o i Camel bag potranno essere riempiti solo con acqua naturale. Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro.

Sul percorso si trovano diversi fiumi, fontane e centri abitati dove è possibile rifornirsi di acqua.

L'eventuale acquisto di cibo o bevande in luoghi non autorizzati è a carico del concorrente.

RECLAMI

La violazione di una qualsiasi delle regole o dei regolamenti della TC è una questione estremamente seria. Di conseguenza, la presunta violazione di una regola da parte di un altro corridore è molto grave. Le proteste devono essere presentate da un operatore registrato e devono essere presentate utilizzando la seguente procedura:

Segnala la presunta violazione al corridore mentre si verifica l'incidente. Trovare un testimone della presunta violazione, se possibile.

Segnala la presunta violazione con il nome e il numero del corridore al prossimo giudice della stazione di soccorso disponibile.

Segnalare la presunta violazione scritta al traguardo al Direttore di gara.

Tutte le proteste devono essere presentate entro le 10.30 della domenica successiva alla corsa.

La protesta scritta deve includere il nome della persona che ha presentato la denuncia. Entrambe le parti saranno invitate a discutere il reclamo con il Comitato a mezzogiorno di domenica, quando verrà presa una decisione in merito alla possibilità di rifiutare il premio al presunto violatore.

In caso di sviste o omissioni varie nel regolamento della corsa, la decisione spetta al direttore della corsa così come il giudizio finale su tutte le parti.

Una risoluzione finale del problema può essere presa dal Comitato Territoriale UISP circa due settimane dopo la corsa.

In caso di sviste o omissioni varie nel regolamento della corsa, la decisione spetta al direttore della corsa così come il giudizio finale su tutte le parti.

Per quanto non contemplato vige il regolamento UISP.

Il direttore della corsa denominata "TUSCANY CROSSING" sarà nominato dal Comitato organizzare e coadiuvato dai giudici UISP.

Regolamento “IL CAMMINO DELLA VALDORCIA”

La manifestazione sportiva è denominata “Tuscany Crossing/Il Cammino della Valdorcia” avrà forma NON COMPETITIVA.

Trattasi di camminata non competitiva su percorsi di 103, 53 e 14 km.

Evento con il patrocinio del Comune di Castiglione d'Orcia. Con la collaborazione di associazioni di volontariato e di pubblica assistenza della Val d'Orcia.

La manifestazione rientra nell'attività motoria ricreativa, come risulta dalla legge regionale n.35 del 09/07/2003 comma 4 e 5.

L'organizzazione della manifestazione è affidata all' ASD SIENARUNNERS, associazione sportiva dilettantistica. La “TC” si svolge nel sud nella Toscana, nel Parco Della Val d'Orcia (Patrimonio UNESCO) .

- Il cammino di 103 km inizia alle 24.00 di venerdì 11 aprile 2025 con partenza da Castiglione d'Orcia. I partecipanti devono raggiungere il traguardo entro e non oltre 27 ore per poter ottenere un premio da finisher,
- Il cammino di 53 km inizia alle 24:00 di venerdì 11 aprile 2025 con partenza da Castiglione d'Orcia. I partecipanti devono raggiungere il traguardo entro e non oltre 16 ore per poter ottenere un premio da finisher.
- Il cammino di 14 km inizia alle 09:15 di sabato 12 aprile 2025 con partenza da Castiglione d'Orcia. I partecipanti devono raggiungere il traguardo entro e non oltre 6 ore per poter ottenere un premio da finisher.

Tutti i partecipanti devono attenersi rigorosamente al regolamento e al briefing pre- manifestazione per rimanere idonei per il premio.

Il percorso di manifestazione sarà per la maggior parte su paesaggi tipici toscani, con la maggior parte di strade bianche, sentieri e asfalto con percentuale inferiore al 20%, attraversando i luoghi più belli della Valdorcia.

CERTIFICAZIONE MEDICA

103 km Walk

L'attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare

La certificazione per l'attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare è regolamentata dal Decreto ministeriale del 24 aprile 2013.

Detta certificazione è riferita a quei soggetti "non tesserati" che partecipano a manifestazioni non agonistiche o di tipo ludico- motorio quali manifestazioni podistiche di lunghezza superiore ai 20 Km, gran fondo di ciclismo, di nuoto, di sci di fondo o altre tipologie analoghe, patrocinate da Federazioni Sportive, Discipline Sportive Associate ed Enti di Promozione Sportiva.

I certificati possono essere rilasciati dai medici specialisti in Medicina dello Sport, dai medici di medicina generale e dai pediatri di libera scelta, limitatamente ai loro assistiti, su apposito modello

predefinito ed imm modificabile, ex allegato D del soprarichiamato Decreto ministeriale del 24 aprile 2013.

Il protocollo di visita

Il controllo medico deve necessariamente comprendere: rilevazione della pressione arteriosa; elettrocardiogramma basale, step test o un test ergometrico con monitoraggio dell'attività cardiaca;

altri eventuali accertamenti ritenuti utili e opportuni a giudizio del medico; e

tutta la relativa documentazione deve essere conservata per almeno 1 anno.

Inoltre, sono validi i certificati medici per attività agonistica di atletica

leggera.

È obbligatorio che ogni partecipante sia in possesso di certificato medico in corso di validità, lo stesso dovrà essere caricato nella zona privata sul sito, pervenire via mail oppure consegnato direttamente al momento del ritiro del pettorale. In caso contrario si avrà l'annullamento dell'iscrizione senza alcun diritto di rimborso della quota versata.

Possono iscriversi i maggiorenni e i partecipanti devono essere consapevoli che si tratta di un evento in autosufficienza pur avendo posti di ristoro lungo il percorso.

Il partecipante deve prendere atto della lunghezza e delle particolarità della prova che differisce sostanzialmente da altre camminate e di essere

cosciente che la propria partecipazione richiede una alta preparazione fisica necessaria a superare situazioni che richiedono grande capacità di autonomia fisica e psicologica, perché le colline toscane apparentemente dolci, sebbene belle, sono implacabili nella loro sfida e implacabili ai mal preparati

- 53 km- Requisiti per l'iscrizione

CERTIFICAZIONE MEDICA

L'attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare

La certificazione per l'attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare è regolamentata dal Decreto ministeriale del 24 aprile 2013.

Detta certificazione è riferita a quei soggetti "non tesserati" che partecipano a manifestazioni non agonistiche o di tipo ludico- motorio quali manifestazioni podistiche di lunghezza superiore ai 20 Km, gran fondo di ciclismo, di nuoto, di sci di fondo o altre tipologie analoghe, patrocinate da Federazioni Sportive, Discipline Sportive Associate ed Enti di Promozione Sportiva.

I certificati possono essere rilasciati dai medici specialisti in Medicina dello Sport, dai medici di medicina generale e dai pediatri di libera scelta, limitatamente ai loro assistiti, su apposito modello

predefinito ed imm modificabile, ex allegato D del soprarichiamato Decreto ministeriale del 24 aprile 2013.

Il protocollo di visita

Il controllo medico deve necessariamente comprendere: rilevazione della pressione arteriosa; elettrocardiogramma basale,

step test o un test ergometrico con monitoraggio dell'attività cardiaca; altri

eventuali accertamenti ritenuti utili e opportuni a giudizio del medico; e

tutta la relativa documentazione deve essere conservata per almeno 1 anno.

Inoltre, sono validi i certificati medici per attività agonistica di atletica leggera.

È obbligatorio che ogni partecipante sia in possesso di certificato medico in corso di validità, lo stesso dovrà essere caricato nella zona privata sul sito, pervenire via mail oppure consegnato direttamente al momento del ritiro del pettorale. In caso contrario si avrà l'annullamento dell'iscrizione senza alcun diritto di rimborso della quota versata.

Possono iscriversi i maggiorenni in possesso di certificato di idoneità alla pratica sportiva valido almeno fino al 13 aprile 2025 e consapevoli che si tratta di un evento in autosufficienza pur avendo posti di ristoro lungo il percorso.

Il partecipante deve prendere atto della lunghezza e delle particolarità della prova che differisce sostanzialmente da altre camminate e di essere cosciente che la propria partecipazione richiede una alta preparazione fisica necessaria a superare situazioni che richiedono grande capacità di autonomia fisica e psicologica, perché le colline toscane apparentemente dolci, sebbene belle, sono implacabili nella loro sfida e implacabili ai mal preparati

È obbligatorio che ogni partecipante sia in possesso di certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica o superiore, lo stesso dovrà essere caricato nella zona privata sul sito, pervenire via mail oppure consegnato direttamente al momento del ritiro del pettorale. In caso contrario si avrà l'annullamento dell'iscrizione senza alcun diritto di rimborso della quota versata • 14 km- Requisiti per l'iscrizione

I partecipanti dovranno essere in perfetta salute e forma psicofisica per affrontare la lunghezza del percorso, eventuali e particolari patologie dovranno essere comunicate formalmente, a mezzo e-mail, all'organizzazione al momento dell'iscrizione.

L'iscrizione di un minore può essere effettuata da un maggiorenne dotato di potestà genitoriale o ad essa temporaneamente delegato. Tale maggiorenne, all'atto della iscrizione si assume le responsabilità in ordine alla vigilanza e successivamente accompagna il minore nel corso della manifestazione, fungendo da punto di riferimento per l'organizzazione per ogni questione riguardante il minore medesimo.

Iscrizioni per i cammini

Dal 1 luglio 2024 sarà possibile effettuare l'iscrizione on-line fino alla fine dei posti disponibili.

Il limite di età è fissato in anni 12 compiuti accompagnati da genitori per la distanza di 14 km e 18 anni per la 103 e 53 km

PREZZI WALK

		dal 01/07/24	dal 01/01/25	dal 01/03/25
cammino	103 km	*€ 85,00	**€ 95,00	***€ 105,00
cammino	53 km	*€ 50,00	**€ 55,00	***€ 65,00
Cammino	14 km	*€ 15,00	**€ 20,00	***€ 25,00

Nella quota di iscrizione è compreso:

pettorale di gara

assistenza e ristori lungo il percorso e a fine gara

pacco gara

Maglia tecnica ricordo

Premio finisher

buono pasta party per i percorsi da 53 e 103 km

CHIUSURA ISCRIZIONI

Le iscrizioni Online e presso i punti prevendita saranno chiuse il 01/04/2025 oppure al raggiungimento del numero massimo di 200 iscritti per la 14 km e 200 iscritti per la 53 km e 200 per la 103 km oppure al numero massimo di 1000 partecipanti per tutte le distanze.

RINUNCIA E RIMBORSI

In caso di impossibilità a partecipare, la rinuncia deve essere comunicata via e-mail a

info@tuscanycrossing.com.

Sono previste le seguenti modalità di rimborso:

- rinuncia entro il 31/12/2024: restituzione del 60% della quota- rinuncia entro il 31/03/2025: restituzione del 50% della quota
- rinuncia oltre il 01/04/2025: nessun rimborso

Il rimborso della quota, al netto delle spese bancarie, sarà effettuato entro il 31 agosto 2025 con le modalità indicate al momento della rinuncia.

Sarà consentito trasferire l'iscrizione ad altra persona previo versamento di un supplemento di € 10,00 per diritti di segreteria previa comunicazione 31 marzo 2025

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, fino a 10 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della

quota di iscrizione pagata o trasferire l'iscrizione alla data successiva stabilita dall'Comitato Organizzatore. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

Qualora la corsa venga annullata e/o, comunque, non svolta per cause non dipendenti e/o non imputabili alla volontà degli organizzatori, compresa la revoca della autorizzazione allo svolgimento da parte degli Organi Pubblici Competenti, l'iscritto nulla avrà a che pretendere dal Comitato Organizzatore o da altri coorganizzatori, neppure a titolo di rimborso delle spese sostenute e di quelle sostenute valendo la sottoscrizione della domanda d'iscrizione anche come rinuncia a qualsiasi pretesa di risarcimento del danno e/o di indennizzo e/o di qualsivoglia pretesa reintegratoria e/o soddisfattiva di un eventuale pregiudizio patrimoniale subito e subendo.

Rinuncia alla partecipazione e rimborsi parziali

In caso di impossibilità a partecipare, la rinuncia deve essere comunicata via e- mail a info@tuscanycrossing.com.

Sono previste le seguenti modalità di rimborso:

- rinuncia entro il 31/12/2023: restituzione del 60% della quota
- rinuncia entro il 31/03/2024: restituzione del 50% della quota
- rinuncia entro il 01/04/2024: restituzione del 40% della quota
- rinuncia oltre il 02/04/2024: nessun rimborso

Il rimborso della quota, al netto delle spese bancarie, sarà effettuato entro il 31 agosto 2024 con le modalità indicate al momento della rinuncia.

Sarà consentito trasferire l'iscrizione ad altra persona previo versamento di un supplemento di € 10,00 per diritti di segreteria previa comunicazione 31 marzo 2024

In caso di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore, fino a 10 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata o trasferire l'iscrizione alla data successiva stabilita dall'Comitato Organizzatore. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare. In caso di interruzione o annullamento della manifestazione per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

REGOLE GENERALI

È ammessa la possibilità di portare cani purché tenuti al guinzaglio e sotto la responsabilità del partecipante-iscritto.

È fatto divieto di correre, pena esclusione dalla manifestazione con il ritiro del pettorale da parte del personale incaricato.

È fatto divieto di partire prima dell'avvio ufficiale della partenza della manifestazione in quanto non verrebbe garantita la sicurezza sul tracciato e, in caso di trasgressione, l'organizzazione si riserva di ritirare il pettorale.

Etica del Cammino : si prega di essere cortesi con escursionisti, turisti, automobilisti, il percorso non sarà chiuso al traffico e i corridori dovranno rispettare il codice della strada, i volontari sul percorso non avranno il potere di fermare le auto.

Volontari: oltre 300 volontari dedicati aiutano in questa manifestazione. Sono davvero la linfa vitale dell'evento e faranno tutto il possibile per rendere la tua giornata un successo. Molti trascorrono più ore sul percorso rispetto ai partecipanti stessi. Si prega di essere educato e ricorda di ringraziarli. Senza i volontari non ci sarebbero eventi come la TUSCANY CROSSING.

Materiale obbligatorio per la 103/53 km

- Riserva acqua 1 litro.
- Zaino idrico o doppia borraccia.
- Barrette Energetiche o alimentari equivalenti.
- Giacca Anti-Vento impermeabile
- Telo d'Emergenza
-
- Lampada frontale con batteria di riserva
- Certificato medico obbligatorio
- Telefono cellulare carico

E' fortemente consigliato l'utilizzo del seguente materiale:

- Cappello o bandana e guanti
- Scarpe da Trail
- Lampada frontale di riserva
- Sono consentiti i bastoncini da treading

Materiale obbligatorio per la 14 km

- Riserva acqua 1/2 litro.
- Zaino idrico o borraccia.
- Barrette Energetiche o alimentari equivalenti.
- Telefono cellulare carico

E' fortemente consigliato l'utilizzo del seguente materiale:

- 26. Giacca Anti-Vento impermeabile

- 27. 1. Cappello o bandana e guanti
- 28. 2. Scarpe da Trail
- 29. 3. Certificato medico

RITIRO PETTORALE

Da venerdì 11 aprile ore 10.00 a Castiglione d'Orcia

Responsabilità

Il partecipante solleva l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per problemi medici che potrebbero accadergli prima, durante e dopo la corsa, in quanto informato delle controindicazioni mediche che lo riguardano.

Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

L'atleta partecipa sotto la propria responsabilità alla manifestazione sollevando la società organizzatrice da ogni responsabilità per danni fatti o subiti da/o persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

Familiarità: la conoscenza del percorso offre vantaggi fisici e mentali durante la corsa, prestare cura di studiare bene le difficoltà. Particolare attenzione dovrebbe essere data a quelle sezioni che ti aspetti di correre al buio, quando la tua energia mentale e fisica potrebbe essere scarsa.

Manifestazione in notturna: nelle gare in cui buona parte della manifestazione sarà fatta di notte, oltre alla luce obbligatoria è consigliabile averne una seconda e pile di scorta. Se le luci falliscono, aspettare un altro partecipante con una luce.

Meteo: poiché le temperature durante la manifestazione possono variare anche da 0° a 30° gradi, i partecipanti devono essere preparati per entrambi gli estremi. Le condizioni meteorologiche sono imprevedibili e possono cambiare rapidamente.

Attraversamento del fiume: lungo il percorso i partecipanti dovranno guadare fiumi e torrenti, il guado è pericoloso. Il giorno della manifestazione, una corda di guida sarà allungata attraverso il fiume, con personale disponibile per l'assistenza.

Segnaletica: I segni del percorso saranno costituiti da nastro segnaletico, frecce e altri segni che saranno comunicati prima della partenza. Inoltre, catarifrangenti saranno posizionati sul percorso per le ore buie. Lo Staff fa del suo meglio per fornire un percorso adeguatamente segnalato, ma è necessario che i partecipanti rimangano costantemente in allerta.

Occasionalmente, le persone non associate all'evento potrebbero alterare o rimuovere i segni.

Una conoscenza operativa del percorso, il road-book e la traccia GPS sarà di aiuto infinito per il partecipante.

Sacche per il cambio (103 Km): La gestione della manifestazione fornirà il trasporto per i sacchi per il cambio alle posizioni specificate nella Mappa. Questo servizio è fornito per aiutare partecipanti. A coloro che hanno un supporto adeguato viene chiesto di non sovraccaricare i nostri volontari con inutili sacche. I sacchi devono essere legati in modo sicuro, etichettati chiaramente il numero e depositati presso la stazione di raccolta appropriata stabilita per ciascun checkpoint prima della partenza. I sacchi di cambio devono passare attraverso un'apertura di 40 cm. Si è limitati a un solo sacco per stazione di soccorso che saranno poste al 60° e al 114° km. Si prega di non utilizzare buste di carta, scatole per scarpe o qualsiasi cosa fatta di prodotti simili alla carta. Questi possono bagnarsi facilmente. È imperativo che i partecipanti non lascino oggetti deperibili nei loro sacchi. **NON** mettere bottiglie di vetro nei sacchetti di cambio.

I sacchi saranno restituiti al centro TUSCANY il prima possibile. È responsabilità di ciascun corridore reclamare i propri sacchetti. Se non riesci a recuperare i tuoi sacchetti, chiedi a qualcun altro di farlo per te. I sacchetti di raccolta devono essere reclamati entro le 10:00 di domenica. Eventuali sacche rimaste dopo l'evento possono essere smaltite. **NON** lasciare oggetti di valore nelle tue borse. Il Comitato organizzatore non è responsabile per i sacchi di raccolta persi o danneggiati e il loro contenuto.

Ritiro: se devi abbandonare la manifestazione in un punto in cui il soccorso non è disponibile, faremo ogni sforzo ragionevole per portarti al traguardo o al più vicino checkpoint principale ancora in funzione, soprattutto se hai bisogno di attenzione medica. In situazioni non di emergenza, potrebbe essere necessario attendere diverse ore prima di essere evacuati. I partecipanti che devono lasciare la manifestazione saranno portati al traguardo. La nostra responsabilità principale è quella di mettere su un evento, non di fare un servizio navetta per i non-finisher; quindi, nel caso per favore sii paziente. Le stazioni di soccorso si chiuderanno quando arriverà il servizio scopa.

Assicurazione; Responsabilità civile: L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione. L'organizzazione consiglia ad ogni partecipante di avere una propria assicurazione personale che copre la partecipazione in eventi come Tuscany Crossing con copertura incidente, viaggio e costi d'evacuazione.

NORMATIVA TRATTAMENTO DATI

Ai sensi dell'articolo 13 del Regolamento Europeo 2016/679 in materia di protezione dei dati personali ("GDPR") si informa: A) che i dati contenuti nella scheda di iscrizione sono richiesti per l'iscrizione, per preparare l'elenco dei partecipanti, l'eventuale classifica, l'archivio storico, per espletare i servizi dichiarati nel regolamento e per l'invio di materiale informativo del

Comitato Organizzatore ; B) che le conseguenze del mancato conferimento dei dati o delle informazioni di cui sopra consistono nella non ammissione alla manifestazione; C) In qualsiasi momento l'interessato potrà consultare, modificare, cancellare gratuitamente i propri dati scrivendo al responsabile del trattamento dei dati personali il Comitato Organizzatore (info@tuscanycrossing.com)

Diritto d'immagine; Con l'iscrizione alla TC il partecipante autorizza espressamente l'organizzazione all'acquisizione gratuita del diritto, unitamente ai suoi partner, di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione dell'evento, su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.

per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.

Accettazione; Con l'iscrizione ed il relativo versamento della quota, il partecipante accetta senza riserva alcuna il presente regolamento.

Regole della TC

Lo scopo di queste regole è consentire la regolarità della manifestazione e delle prestazioni individuali, fornendo condizioni uguali per tutti. I principi guida delle regole di svolgimento sono semplici come: camminare e correre in modo equo, all sicuro e rispettare l'ambiente.

Le violazioni di qualsiasi regola o direttiva della TC possono costituire motivo di squalifica per uno o più anni, o altre sanzioni come penalità per il tempo, multe e / o squalifiche da premi.

Il pettorale ufficiale deve essere indossato in modo visibile sulla parte anteriore del corpo e deve essere facilmente visibile in ogni momento.

I partecipanti devono seguire il sentiero segnalato in ogni momento.

Ogni partecipante deve completare l'intero percorso senza assistenza esterna. Non sono ammessi aiuti fisici o meccanici, è ammesso l'uso di bastoncini da trekking.

Eventuale assistenza non può essere fornita fuori dai punti prestabiliti (area ristoro) tranne in caso di eventuale assistenza medica

I partecipanti devono rispettare il regolamento di manifestazione, regolamenti emanati dal Direttore di Manifestazione nelle e- mail per-manifestazione e al briefing per-manifestazione nel pomeriggio di venerdì o in caso contrario essere esclusi dalla manifestazione. Ogni corridore deve essere registrato o controllato da tutti i checkpoint.

Tutti i tempi limite saranno rigorosamente applicati sia in entrata che in uscita dai ristori che rispetteranno determinati orari (saranno comunicati in seguito) . I partecipanti devono essere FUORI dal punto di controllo PRIMA del tempo limite. I partecipanti che ritornano al checkpoint dopo l'orario limite verranno eliminati dalla manifestazione.

A discrezione del personale medico può essere necessario un ulteriore monitoraggio dei singoli partecipanti.

Il rifiuto da parte del partecipante di cooperare pienamente può comportare l'immediata esclusione. Ogni corridore deve rivelare completamente al personale medico al check-in permanifestazione qualsiasi modifica delle condizioni mediche esistenti e di tutti i farmaci prescritti.

Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla manifestazione invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo. Non è ammesso l'uso di infiltrazioni antinfiammatorie da parte del personale medico di servizio. Nel caso si renda necessario l'utilizzo di antinfiammatori in iniezione, il concorrente verrà fermato e trasportato in postazione medica per i controlli sanitari. I partecipanti devono astenersi da qualsiasi atto di cattiva sportività.

Non è consentito fumare in nessuno dei checkpoint o lungo il percorso.

Qualsiasi corridore che non è in grado di completare la manifestazione deve informare personalmente la stazione di soccorso o il punto di controllo più vicino della sua decisione di ritirarsi. Il corridore deve consegnare il rilevatore GPS e il pettorale in quel momento. Tutto questo funge da notifica ufficiale del ritiro dalla corsa. I partecipanti che abbandonano il percorso senza consegnare il rilevatore o/e il pettorale saranno classificati come "persi", quindi potenzialmente attivando l'unità di ricerca e soccorso. Il tempo speso a cercare un corridore di questo tipo può essere fatturato al corridore.

I partecipanti che superano il traguardo dopo il tempo limite non saranno elencati come finisher ufficiali. La TC ha una politica di tolleranza zero per quanto riguarda l'uso di farmaci che migliorano le prestazioni (PED). Qualsiasi atleta che è stato determinato ad aver violato le regole o le politiche antidoping, fatto valere dall'Associazione internazionale delle federazioni di atletica leggera ([IAAF](#)), dall'Agenzia mondiale antidoping ([WADA](#)) o qualsiasi altra federazione sportiva nazionale non è ammissibile per l'iscrizione alla TC . Qualsiasi atleta che si rifiuta di sottoporsi ai controlli antidoping, se selezionato per il test, deve essere squalificato e soggetto a un divieto a vita dalla TC.

In caso di cattive condizioni meteorologiche, allerta meteo e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la manifestazione in corso, di modificarne le barriere orarie o di deviare il transito della manifestazione su tratti asfaltati.

Rilevatore GPS

Ad ogni partecipante alla 103 km verrà consegnato un localizzatore GPS da restituire a fine manifestazione.

Nota Bene

- Il localizzatore GPS sarà consegnato in occasione del ritiro del pettorale
- Al ritiro del pettorale manifestazione e del GPS, controllare che entrambi corrispondano come Numero
- Per quanto riguarda l'uso del GPS, si raccomanda di attenersi scrupolosamente alle modalità e alle informazioni inserite nella confezione.
- Il GPS è strettamente personale e non può essere scambiato
- Il GPS va riconsegnato ai box in zona di arrivo al personale addetto, anche per gli atleti ritirati o non partiti. In caso di mancata riconsegna verranno addebitate all'atleta 50 €.

-

AMBIENTE

La manifestazione si svolge in un parco naturale ed ecosistemi a protezione totale. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà escluso dalla manifestazione e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

Ogni concorrente dovrà portare con sé un bicchiere o una borraccia da riempire ai ristori. La manifestazione aderisce alla campagna promossa da Spirito Trail "Io non getto i miei rifiuti".

RISTORI

Si partecipa in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica di un litro.

I cibi e le bevande dei ristori dovranno essere consumati solo sul posto; le borracce o i Camel bag potranno essere riempiti solo con acqua naturale. Alla partenza da ogni ristoro i partecipanti dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro.

Sul percorso si trovano diversi fiumi, fontane e centri abitati dove è possibile rifornirsi di acqua. L'eventuale acquisto di cibo o bevande in luoghi non autorizzati è a carico del concorrente.

RECLAMI

La violazione di una qualsiasi delle regole o dei regolamenti della TC è una questione estremamente seria. Di conseguenza, la presunta violazione di una regola da parte di un altro partecipante è molto grave. Le proteste devono essere presentate da un operatore registrato e devono essere presentate utilizzando la seguente procedura:

Segnala la presunta violazione al partecipante mentre si verifica l'incidente. Trovare un testimone della presunta violazione, se possibile.

Segnala la presunta violazione con il nome e il numero del partecipante al prossimo giudice della stazione di soccorso disponibile.

Segnalare la presunta violazione scritta al traguardo al Direttore di manifestazione.

Tutte le proteste devono essere presentate entro le 10.30 della domenica

successiva alla corsa. La protesta scritta deve includere il nome della persona che ha presentato la denuncia.

Entrambe le parti saranno invitate a discutere il reclamo con il Comitato a mezzogiorno di domenica, quando verrà presa una decisione in merito alla possibilità di rifiutare il premio al presunto violatore.

In caso di sviste o omissioni varie nel regolamento della corsa, la decisione spetta al direttore della manifestazione così come il giudizio finale su tutte le parti.

Una risoluzione finale del problema può essere presa dal Comitato Territoriale

UISP circa due settimane dopo la corsa.

In caso di sviste o omissioni varie nel regolamento della corsa, la decisione spetta al direttore della manifestazione così come il giudizio finale su tutte le parti.

Il direttore della manifestazione denominata “TUSCANY CROSSING” sarà nominato dal Comitato organizzare e coadiuvato dai giudici UISP.

