



Comitato Regionale Lazio

Aggiornamento No Stadia 2023

Montagna e Trail

Online 8 e 15 novembre 2023

Relatori Alessandro Di Carlo (NNS) – Marco Pastore (RNS)



Le Corse in Montagna e nella Natura (TRAIL) si svolgono su percorsi naturali (sabbia, strade sterrate, sentieri forestali, sentieri pedonali, sentieri innevati ecc.) e in diversi ambienti(montagna, foreste , pianure e deserti ecc)

PERCORSO

Il Percorso deve essere contrassegnato in modo tale da non richiedere competenze di orientamento da parte degli atleti



Il Trail non ha limiti di distanza o dislivello ed in generale il percorso deve rappresentare una scoperta del territorio.

Le Corse in Montagna sono suddivise in gare di «salita» e gare di «salita e discesa». Il dislivello medio sia in salita che in discesa deve essere tra il 5% ed il 25% (ossia da 50 a 250 metri per chilometro) e la lunghezza non può superare i 42,2 chilometri.

PARTENZA

Le Corse in Montagna ed i Trail hanno di solito partenze di massa e possono essere separate per genere o età.



SICUREZZA E AMBIENTE

La sicurezza dei concorrenti e degli Ufficiali di Gara deve essere garantita dall'Organizzatore. Dovrebbero essere messe a disposizione delle infrastrutture che garantiscano la sicurezza dovuta all'alta quota e alle condizioni meteorologiche.

Anche la cura dell'ambiente è a carico dell'Organizzatore: alla fine della competizione devono essere ripuliti i sentieri dai rifiuti e tolte le segnalazioni



EQUIPAGGIAMENTO

La Corsa in Montagna e il Trail Running non necessitano di uso di attrezzature specifiche e tecniche particolari.

Può essere consentito, a discrezione dell'Organizzatore, l'uso dei bastoncini da trekking.

Inoltre, l'Organizzatore può raccomandare o imporre delle attrezzature obbligatorie a seconda delle condizioni (di pericolo, meteorologiche) che si prevedono di incontrare nello svolgimento della gara.



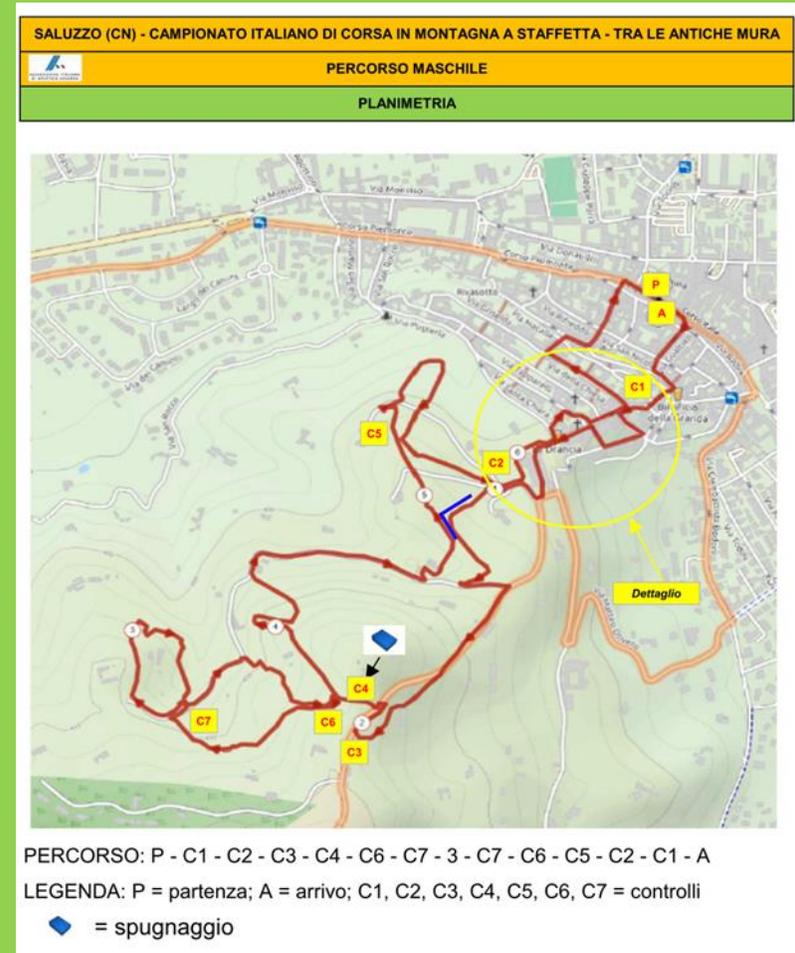
ORGANIZZAZIONE DELLA CORSA

Il Regolamento specifico della gara, a carico dell'Organizzatore, dovrà almeno contenere i seguenti punti minimi:

- 1 – I riferimenti dell'organizzatore responsabile
- 2 – Il programma dell'evento
- 3 – Caratteristiche tecniche della corsa:
 - a – distanza totale
 - b – totale salita/discesa
 - c – principali difficoltà del percorso
- 4 – Mappa dettagliata del percorso
- 5 – Profilo dettagliato del percorso (altimetria)
- 6 – Criteri di segnalazione del percorso
- 7 – Ubicazione posti di controllo; postazioni mediche e/o di soccorso (ove previste)
- 8 – Attrezzatura consentita, raccomandata o obbligatoria (ove prevista)
- 9 – Norme di sicurezza da seguire
- 10 – Norme di penalizzazione e squalifica
- 11 – Tempo massimo e cancelli orari (ove previsti)

ORGANIZZAZIONE DELLA CORSA

Esempi di altimetria e planimetria di una Corsa in Montagna



PARTENZA

Per la partenza si devono usare i comandi per le gare superiori ai 400 m. Nelle gare in cui vi è un gran numero di partecipanti, deve essere dato un segnale cinque minuti, tre minuti ed un minuto prima della partenza della gara. Si può anche dare un conto alla rovescia di 10 secondi alla partenza.



SVOLGIMENTO DELLA GARA

Se l'Arbitro è convinto, dal rapporto di un Giudice o di un Giudice ai Controlli o in qualche altra maniera, che un atleta:

- ha abbandonato il percorso segnato, accorciando la distanza da percorrere;
 - riceve qualsiasi forma di assistenza come fare l'andatura, o si rifornisce al di fuori delle postazioni ufficiali;
 - non rispetta nessuno degli specifici regolamenti di gara;
- sarà squalificato o riceverà la penalizzazione prevista dagli specifici regolamenti della gara.

ESEMPI DI INFRAZIONE AL REGOLAMENTO E RELATIVE PENALITA' DI UNA GARA DI TRAIL RUNNING (estratto da un regolamento di gara)

- abbandono volontario di rifiuti: **squalifica**
- partenza da un punto di controllo oltre l'ora limite: **squalifica**
- taglio di un tratto di percorso superiore a 1 km: **squalifica**
- rifiuto a farsi controllare: **squalifica**
- omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà: **squalifica**
- imbrogli: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione o scambio di pettorale: **squalifica e interdizione a vita**
- insulti e minacce a volontari o addetti dell'Organizzazione: **squalifica e interdizione a vita**
- taglio di un tratto di percorso inferiore a 1 km: **penalità pari a 1 ora**
- mancanza del materiale obbligatorio a discrezione della direzione gara: **squalifica**

DISPOSIZIONI SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

I tratti delle superfici pavimentate **non devono superare il 25% del percorso totale.**

Le gare sono classificate in base al “**km-sforzo**”; la misura del km-sforzo è la somma della distanza espressa in chilometri e un centesimo dell’incremento verticale espresso in metri, arrotondato al numero intero più vicino (ad esempio, il km-sforzo di una corsa di 65 km e 3500 m di salita è: $65 + 3500/100 = 100$; il km-sforzo di una corsa di 57,9 km e 2890 m di salita è: $57,9 + 2890/100 = 57,9 + 28,9 = 86,8 = 87$); di conseguenza le gare saranno classificate come segue:

categoria	km-sforzo
XXS	0 - 24
XS	25 - 44
S	45 - 74
M	75 - 114
L	115 - 154
XL	155 - 209
XXL	210 +

POSTAZIONI DI SOCCORSO

Le postazioni di soccorso devono essere sufficientemente distanziate in modo da rispettare il principio di autosufficienza

Il numero massimo di postazioni di soccorso,
escluse quelle di partenza e arrivo,
compresi quelli di distribuzione di acqua,

Non deve superare i km-sforzo della gara divisi per 15, arrotondati al numero intero inferiore

Esempio : Gara con Km-sforzo 58

$$58 / 15 = 3,86$$

Sono quindi consentite 3 postazioni di soccorso

DISPOSIZIONI SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

Acqua e altri adeguati rifornimenti devono essere disponibili alla partenza ed all'arrivo di tutte le gare. Dovrebbero essere previste ulteriori postazioni di distribuzione di acqua/spugnaggi in luoghi adatti lungo il percorso.



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

DEFINIZIONI GENERALI

Specifiche relative alla definizione di corsa in montagna

Oltre a quanto specificato nel RTI si rimarca che le superfici pavimentate in ogni caso **non dovrebbero superare il 25%** del totale della distanza di gara.

Urban Trail

Sono ammessi percorsi con una percentuale di superficie asfaltata o cementata **superiore al 25%** del totale della distanza di gara, qualora necessaria per raccordare tratti naturali significativi a partire da contesti urbani caratterizzati da lunghi tratti o passaggi attraverso edifici o opere architettoniche, ponti, scale e scalinate, cortili, porticati, aree sotterranee attrezzate, ecc. Si raccomanda che i tratti naturali costituiscano **un minimo del 25%** del totale della distanza di gara; in questo caso la manifestazione sarà denominata "Urban Trail".



Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

Caratteristiche del percorso di gara

Il percorso di gara varia in lunghezza da **1 chilometro alla distanza di maratona**, nel rispetto dei requisiti tecnici previsti.

Ai fini organizzativi si distinguono principalmente tre tipologie di gare: ***Distanze classiche, Lunghe Distanze e Chilometro Verticale.***

DISTANZE CLASSICHE					
Categoria	Distanza Maschile gara individuale	Distanza Femminile gara individuale	Distanza Maschile gara a staffetta (per frazione)	Distanza Femminile gara a staffetta (per frazione)	Dislivello medio
Promesse (U23)/Senior	max Km 15		max Km 10		da un massimo del 25% ad un minimo del 5% sia in salita che in discesa
Junior (U20)	max Km 10				
Allievi/Allieve (U18)	max Km 5				
Cadetti/Cadette (U16)	max Km 3,5				
Ragazzi/Ragazze	max Km 1,5				
Esordienti Maschili/Femminili	max Km 1				

DISTANZE NON CLASSICHE			
Gara	Lunghezza	Dislivello medio	Categorie ammesse
Lunghe Distanze	oltre Km 15 e fino a Km 42	da un massimo del 25% ad un minimo del 5% sia in salita che in discesa	Junior (U20) fino a Km 21,097/ Promesse (U23)/Senior
Chilometro Verticale	da metri 2500 a metri 5000	dislivello di sola salita di m 1000±5%	Junior (U20)/Promesse (U23)/Senior

Le gare di Chilometro Verticale si svolgono individualmente e a seconda delle condizioni logistiche potranno svolgersi con partenza in linea o con partenza a cronometro. Gli **atleti della categoria Allievi maschili e femminili** sono esclusi in quanto la pendenza media eccede il massimo consentito per la categoria

In tutte e tre le tipologie di gare, le partenze femminile e maschile o di differenti fasce di età possono essere separate.

Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

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 per gare a staffetta

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.

Equipaggiamento aggiuntivo

È consentito l'ausilio di **equipaggiamento aggiuntivo (es. bastoncini da trekking)**, se **non diversamente specificato nel regolamento del Campionato o della manifestazione**.

Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

Rifornimenti e spugnaggi

Lungo il percorso possono essere allestiti, a cura degli organizzatori, punti di rifornimento e spugnaggio, la cui **dislocazione va preventivamente comunicata ai concorrenti**. Il servizio va **concordato preventivamente con il Delegato Tecnico** e svolto secondo le norme del RTI. In base alle condizioni meteo o a particolari situazioni logistiche, il **Delegato Tecnico può decidere di rendere “libero” il servizio di spugnaggio**, mantenendo invece nei punti prefissati il servizio di rifornimento.

È 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.



Norme Organizzazione Manifestazioni 2023 SPECIFICHE PER LA CORSA IN MONTAGNA

Segnaletica del percorso

Oltre a quanto indicato dal RTI, la segnaletica del percorso deve essere fatta nel pieno rispetto della natura e dunque con materiale che dovrà essere rimosso al termine della manifestazione. 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.



Norme Organizzazione Manifestazioni 2023
PUBBLICAZIONE E OMOLOGAZIONE DEL PERCORSO DI GARA

Valutazione e pubblicazione

Il percorso gara deve essere sottoposto all'attenzione del **Delegato Tecnico designato**, che ha facoltà di richiedere approfondimenti al Comitato Organizzatore. Il percorso gara alla data dello svolgimento della manifestazione deve essere reso noto ai partecipanti e agli ufficiali di gara a mezzo pubblicazione di idonea documentazione cartografica

Omologazione

L'omologazione del percorso di gara **può essere richiesta a discrezione della società organizzatrice.**

Documentazione cartografica

Una **mappa** dettagliata del percorso e del suo **profilo altimetrico** devono essere sempre disponibili.

Il Comitato Organizzatore dovrà rendere nota mediante pubblicazione (cartacea e/o web) la documentazione tecnica del percorso. Per il profilo altimetrico si richiede la conservazione del rapporto 1:5 tra altimetria e distanza metrica.

Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

Il percorso di gara

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 a 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.

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.

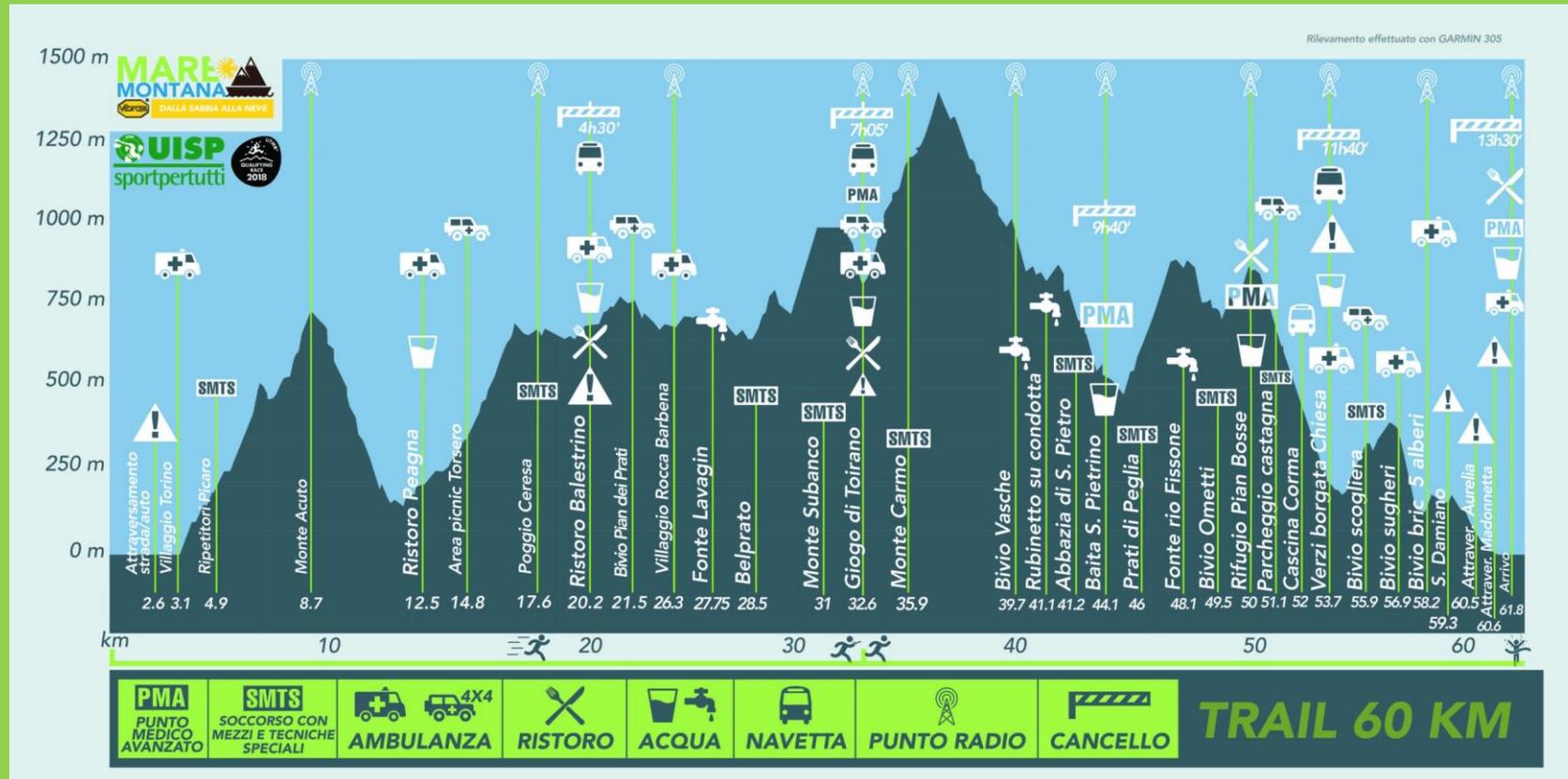
Ai fini organizzativi (Campionati) si prevede principalmente la suddivisione in Trail Corto e Trail Lungo. Ai fini della partecipazione valgono le seguenti indicazioni:

Categoria	Distanza M/F gara individuale
Pro/Sen	Senza limiti di distanza o dislivello
Jun	Max km 21,097
Ai/e	Max km 5 (come corsa in montagna)

Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

Il percorso di gara: esempio



Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

Equipaggiamento/Attrezzatura

Se non espressamente vietato dal singolo regolamento di gara, gli atleti possono utilizzare bastoncini da trekking.

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.



Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

SPECIFICHE PER IL TRAIL RUNNING

Condotta di gara

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.**

Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

GLI OBBLIGHI DEGLI ORGANIZZATORI

Il Direttore di 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 di gara.**

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 fino a 30' dopo la conclusione delle gare.**

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.

Le Norme Organizzazione Manifestazioni 2023

TEMPO MASSIMO

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

E ORA SE AVETE QUALCHE DOMANDA O
DUBBI SIAMO A VOSTRA DISPOSIZIONE



VI RINGRAZIAMO PER L'ATTENZIONE

Alessandro & Marco