

TRAIL MÄ AI PE'

Regolamento

(English readers see art. 6)



Trail di Monesiglio 20 km & 10 km

Data evento: 05/06/2022

Aperture stand e ritiro pacco gara: ore 7:30

Partenze: 10:00

Camminata naturalistica: partenza ore 10:30



ATTENZIONE!

MODIFICHE/VARIAZIONI PER PANDEMIA IN CORSO

Nel caso di ulteriori limitazioni di partecipazione dovute a prescrizioni delle Autorità mediche competenti, l'evento potrà subire modifiche o cancellazione.

Art. 1 : INFORMAZIONI GENERALI - ORGANIZZAZIONE

TRAIL MÀ AI PE', che per semplicità nel seguito del documento verrà chiamato trail, è un evento gara di trail running in semi-autonomia, organizzato dalla ASD polisportiva di Monesiglio in collaborazione con la pro loco di Monesiglio, l'associazione sportiva dilettantistica Valtanaro GSD, associata UISP, con l'intento di promuovere attraverso lo sport e la corsa i luoghi, i paesaggi, la natura, la cultura e l'enogastronomia locale dell'Altalanga e della Valle Bormida.

Evento patrocinato dal Comune di Monesiglio.

Il regolamento presente è stato redatto in conformità con il testo unico per gare trail della UISP. Documento visibile e scaricabile al seguente link: [regolamento](#)

IL REGOLAMENTO, le partenze e le distanze tra atleti in gara potranno cambiare a seconda dei protocolli e linee guida della Federazione o del Governo e/o Regione in vigore il giorno della manifestazione.

Zona di ritrovo e per la partenza/arrivo.

Piazza XX Settembre, 12077 Monesiglio (CN)

Art. 2: PERSONALE

Personale, responsabilità e contatti personale organizzativo

Responsabile Organizzativo e direttore corsa:

Marco Magliano – (+39 3409948555)

Responsabile Medico:

Responsabile Volontari:

Art. 3: Caratteristiche tecniche gara

Sulla base del testo unico UISP, le gare del presente trail sono classificate con tipologia D2 - gare per trailer non principianti.

Le due gare si svolgono su sentieri o su evidenti tracce di passaggio con segnalazioni adeguate; i percorsi fanno parte della rete stradale interpoderale interconnessa da tratti di sentiero; essi comportano anche ripidi saliscendi e brevi tratti esposti, quest'ultimi saranno assistiti da personale specializzato. I percorsi richiedono una minima esperienza in fatto di trail, soprattutto per il dislivello elevato e i percorsi boschivi con presenza di fogliame e pietrame sparso.

Sono necessarie calzature ed equipaggiamento adeguati, oltreché un buono allenamento.

Le gare si suddividono i due percorsi classificabili sotto il nome di SHORT TRAIL (gare fino a 21 km).

- MÄ AI PE' - TANTA MÄ: km 20 / 1000m D+, partenza ore 10:00
- MÄ AI PE' - CHE BASTA: Km 10 /500 m D+, partenza ore 10:15

Nonostante non siano obbligatori i ristori per questa tipologia di gare, il presente trail si occuperà di installare due punti di ristoro. 1 in comune ai due percorsi e un secondo punto ristoro per il tracciato da 20km.

Il primo punto ristoro è previsto al km 3,30 per la 10km e al km 5,20 per la 20km. Il secondo ristoro, solo per il tracciato da 20km, è previsto al km 10,40.

Si considera questa tipologia di assistenza idrico-alimentare di semi-autonomia, per cui ogni atleta è caldamente invitato a portare con sé una quantità di liquidi e alimenti necessari ad affrontare tutta la gara. Ai ristori non sarà possibile sostare davanti al tavolo ristoro, ma sarà possibile farlo nei pressi (i punti ristoro saranno installati in aree con spazio minimo per garantire la massima sicurezza agli atleti).

Kit minimo per corridore:

- 1 litro di acqua (in contenitori a scelta)
- Alimenti alto energetici, per esempio: frutta secca, cioccolato e prodotti derivati, miele, marmellate, ecc. (Eventualmente Gel a rapido assorbimento)

Consigliato, se il tempo è brutto e la temperatura bassa (verranno segnalate le condizioni meteo previste attraverso i canali di comunicazione dell'evento, principalmente attraverso la pagina facebook), un telo termico o un K-way.

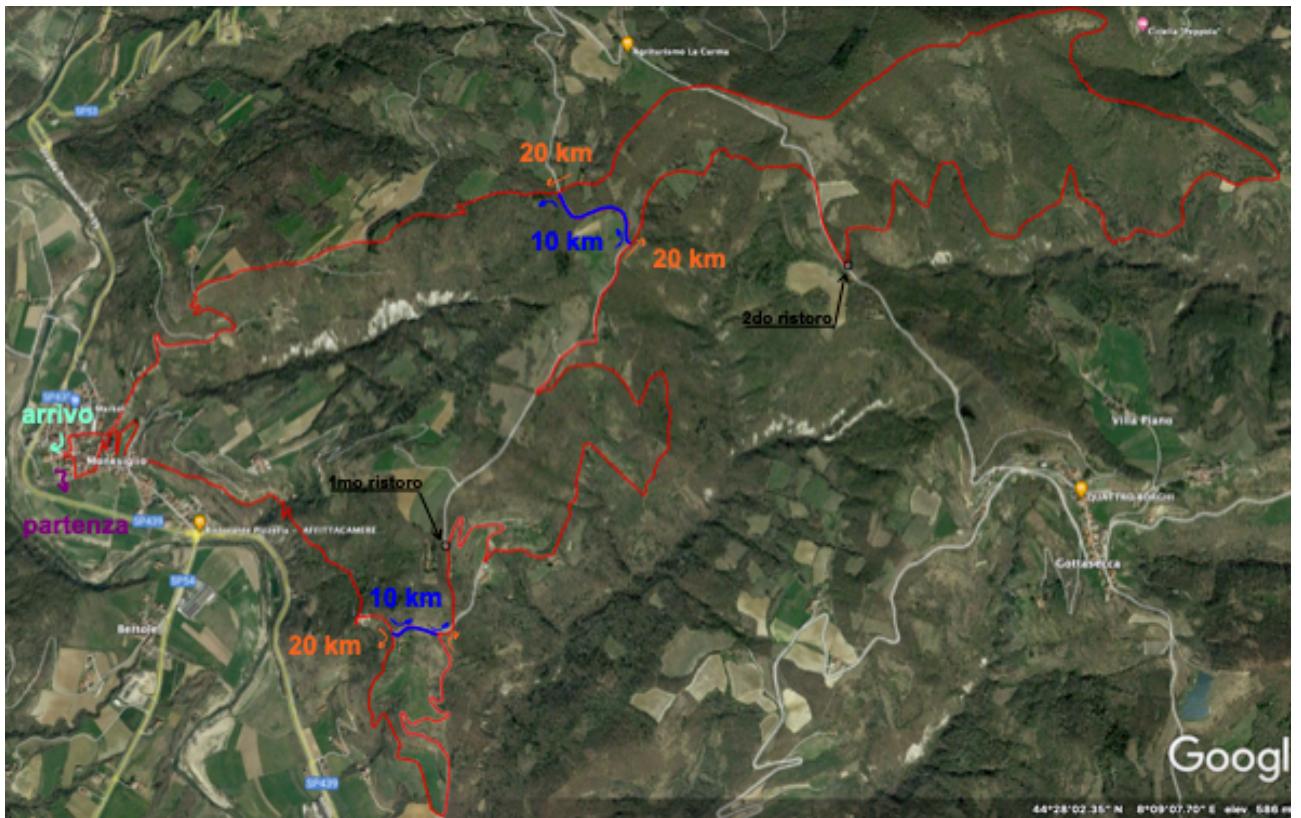
Alla partenza e lungo il percorso (a campione) saranno eseguiti controlli del materiale obbligatorio.

Verrà richiesto a ogni atleta di scrivere il proprio numero di pettorale sopra ogni pacchetto/bottiglietta/gel in suo possesso. La perdita del contenitore stesso sul percorso coinciderà con la squalifica del corridore.

Data la natura dell'evento, corsa di tipo trail amatoriale, il cronometraggio verrà eseguito in maniera manuale dagli organizzatori.

Partenza ed arrivo sono predisposti nella piazza del ritrovo.

Di seguito alcune immagini di Google Maps a definire la zona con i punti principali per circoscrivere il percorso.



Attraverso i seguenti link è possibile accedere ai due percorsi in formato digitale per valutare tutti i dati importanti:

- Lunghezza del percorso e sistema di misurazione Utilizzato (è consigliato l'utilizzo di gps);
- Altimetria con chilometraggio;
- Planimetria del percorso;
- Posizionamento ristori

[Link 1 - 20 km](#)

[Link 2 - 10 km](#)

(I percorsi indicate nei link sono in versione bozza e da confermare nei giorni prima dell'evento per via di cause esterne quali pulizia sentieri e permessi, rimangono comunque validi per avere un'idea delle zone di percorrenza)

Art. 4 - Sicurezza sul percorso

I due tracciati sono entrambi mappati e riconosciuti come percorsi su strade comunali e strade interpoderali. Vi è l'attraversamento e la percorrenza minima di alcuni tratti stradali asfaltati, di strade strettamente comunali, che il giorno dell'evento verranno preventivamente chiusi al transito o il transito di automobili e mezzi agricoli verrà regolato direttamente da personale specifico.

L'assistenza lungo il percorso è garantita da personale volontario ai punti ristoro e da personale attrezzato e allenato a seguita dell'intero gruppo di corridori da inizio a fine evento.

Il gruppo, chiamato "on track", a seguito dei runners è così formato:

- apripista: 2 persone su bici (o e-bike) che aprono la gara, uno per percorso, che rimanendo in maniera costante davanti al primo corridore/gruppo di corridori assicureranno il libero passaggio dei corridori ad ogni bivio e/o lungo le zone più insidiose
- Trackers: 2 o 3 persone a piedi (corridori) che corrono in mezzo al gruppo garantendo osservanza da vicino delle condizioni di ogni corridore
- Chiudi fila: 2 corridori che chiudono il gruppo gara, rimanendo dietro all'ultimo runner fino a gara conclusa, con l'obiettivo di raccogliere eventuale immondizia e raccattare eventuali persone in difficoltà, accompagnandole fino al ristoro successivo o a fine percorso (anche in modalità camminata).

Il gruppo "on track" sarà munito di radio ricetrasmettente per poter monitorare e informare in maniera istantanea sul procedere dell'evento sia il direttore dell'evento sia il personale di supporto ai punti ristoro.

L'evento sarà poi accompagnato dal supporto della croce rossa di guardia in zona partenze/arrivo, con eventuale predisposizione di personale con kit primo intervento lungo il percorso.

Le zone di passaggio considerate esposte saranno supportate da personale adeguato.

È doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi.

Art. 5 - Controllo lungo il percorso

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove gli addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti. È obbligatorio transitare dai punti di controllo con il pettorale ben visibile posto sul petto o sulla gamba.

Saranno posizionati posti di controllo alcuni coincidenti con i posti di ristoro e altri cosiddetti "volanti" la cui dislocazione non sarà fornita ai concorrenti.

È consigliabile accertarsi di essere stati registrati correttamente, in quanto in caso di mancata registrazione o mancato passaggio a un punto di controllo, viene applicata la squalifica.

Ogni corridore ferito o in difficoltà, potrà chiamare i soccorsi:

- – presentandosi ad un punto di controllo ufficiale;
- – chiamando il numero dell'organizzazione presente sul pettorale;
- – chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato principalmente da cartelli in legno (con scritta arancione per il percorso lungo e blu per il percorso medio) e da fettucce a da bande rosse/bianche. Eventuali segni di colore diverso devono essere trascurati in quanto indicano percorsi estranei al Trail qua presentato.

Esempio cartello di segnalazione percorso



Qualora non si incontrino per diversi chilometri (>2km) cartelli di segnalazione come descritti sopra si deve ritornare indietro fino all'ultima segnalazione avvistata al fine di sincerarsi di essere sul percorso corretto. Nel caso di perdita di orientamento o impossibilità di recuperare il percorso contattare il numero di emergenza fornito in fase di iscrizione. Un responsabile del percorso sarà immediatamente messo in movimento per rintracciare i corridori fuori tragitto.

Aiutarsi con la posizione istantanea tramite invio via whatsapp o altre soluzioni simili per aiutare nella ricerca.

Vi sarà comunque un servizio scopa che chiuderà la corsa.

L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dalla gara, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Art 6: Iscrizione

L'iscrizione avviene esclusivamente via email. Seguire la procedura sotto descritta.

Tutti gli iscritti alla gara devono essere in possesso di regolare certificato Medico Sportivo rilasciato dalla ASL, centro autorizzato di medicina dello sport o da medici competenti in accordo e in rispetto delle rispettive leggi regionali in materia di tutela medico sanitaria, che attestino l'idoneità fisica dell'atleta a svolgere la pratica dell'ATLETICA LEGGERA AGONISTICA per l'anno di svolgimento della gara.

È ammessa la partecipazione dei nati nel 2004 e precedenti. Possono iscriversi regolarmente i tesserati Fidal, Runcard o Eps e in generale qualsiasi persona in possesso della regolare certificazione medico-agonistica, tipologia podistica, in corso di validità il giorno della gara.

Costo evento

- MÄ AI PE' - TANTA MÄ: km 20 / 1000m D+ - 18 euro
- MÄ AI PE' - CHE BASTA: Km 10 /500 m D+ - 12 euro

Rinfresco post evento sportivo: 10 euro/cad.

La modalità di iscrizione è la seguente:

1. Inviare a **maaipe.iscrizioni@gmail.com** i seguenti documenti e dati:
 - nome e cognome
 - scelta percorso (15euro – 10 km, 18euro – 20km)
 - scansione documento identità
 - tessera socio gruppo sportivo, o in alternativa copia/scansione certificato medico-agonistico regolare e in corso di validità il giorno dell'evento
 - extra: numero di persone interessate al rinfresco/ristoro finale, anche altri famigliari/amici (costo a parte da pagare in loco, circa 10 euro piccolo pasto)
2. attendere email con relativo indirizzo/metodo di pagamento e con **regolamento allegato**
3. effettuare il pagamento
4. attendere email conferma iscrizione e conferma pagamento

Il pagamento sarà possibile tramite: satispay o in alternativa bonifico bancario. Il link per satispay o l'iban verrà fornito una volta ricevuta la documentazione di cui al punto 1 sopra.

La conferma iscrizione è l'email del punto 4.

Si richiede espressamente la lettura del regolamento e il giorno stesso dell'evento verrà chiesta conferma lettura e accettazione.

Non è necessario presentare copie cartacee relative all'iscrizione il giorno stesso dell'evento.

Il giorno stesso dell'evento al momento della conferma della presenza, presso lo stand di welcoming, verrà controllata la correttezza dell'iscrizione.

È possibile fare le iscrizioni CUMULATIVE per Società da parte del Presidente o un responsabile del Gruppo Podistico tramite la seguente email (un gratuito ogni 10 iscritti): **maaipe.iscrizioni@gmail.com**

Seguire la procedura dal punto 1 al punto 4 descritta sopra indicando i dati e/o documenti per tutto il gruppo che si vuole iscrivere.

Le iscrizioni rimarranno aperte fino al giorno prima dell'evento.

Sarà possibile iscriversi sul posto entro le ore 9:00, per entrambe le gare al costo di 20 euro. **Presentarsi muniti di certificato medico-agonistico in corso di validità**

Non sarà consentita la partecipazione al Trail a chi non avrà fornito copia del certificato medico-agonistico regolare e in corso di validità.

Sono ammesse le iscrizioni con la RUNCARD

Per motivi organizzativi e di gestione delle iscrizioni si chiede gentilmente di inviare tutta la documentazione richiesta il più possibile in un'unica email, in modo che gli organizzatori possano registrare correttamente tutte le informazioni al "primo colpo".

Art. 7 - English speakers

Dear athletes, we would like to apologize for the missing of a regulation in English. We are attempting at the first trail of Monesiglio and there was no time to write down a complete and efficient regulation also in English. We suggest to contact the following person in order to receive a translation whether by call or by email of the main points:

Marco Magliano
Tel. +393409948555
Email marc.magliano@me.com

Furthermore, please have a look at the following prescription regarding the medical certificate.

MEDICAL CERTIFICATE FOR FOREIGN ATHLETS:

Athletes registered with Foreign Athletics Federations, affiliated with the IAAF or IPC, must send, upon registration, a copy of the card of the sports club they belong to, valid for 2022. Non-registered athletes must send a health certificate effective for competition based on rules and principles in force to the country of origin or in compliance with the Italian law on safety in sport.

ATTENTION: it is necessary to provide, together with the registration form, a valid medical certificate. We won't accept registrations without this document.

Art. 8: Ritiro pettorale – pacco gara

Il ritiro del pacco gara e pettorale sarà possibile esclusivamente il giorno dell'evento dalle ore 7:30 in poi, presso lo stand partenza/arrivo, in piazza XX Settembre, in Monesiglio.

Il pacco gara contiene:

pettorale
materiale informativo e divulgativo
bustina Sali integratore + snack energetico
gadget evento, griffato mä ai pé

Art. 9: Partenza

L'accesso all'AREA partenza sarà consentito a valle dell'accertamento della temperatura corporea che dovrà essere nei limiti stabiliti dai protocolli anti Covid e cioè 37.5 massimo, temperatura oltre la quale l'atleta non potrà essere ammesso alla gara.

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza alle seguenti ore:

- 09:55 gli atleti della 10 km – 10:00 partenza Trail “MÄ AI PE’ - TANTA MÄ”
- 10:10 gli atleti della 10 km – 10:15 partenza Trail “MÄ AI PE’ - CHE BASTA”

Dovranno attendere il proprio turno distanziati di almeno 1,5 metri dotati di mascherina che verrà rimossa alla partenza. La stessa mascherina dovrà essere tenuta a disposizione per tutto il tracciato per essere usata in caso di necessità (infortunio, ritiro ecc.).

Art. 10: Tempo massimo

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di: 4 ore

È previsto un servizio “scopa” che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Art. 11: Ambiente

La corsa si svolge in ecosistemi naturali incontaminati, boschi e strade di campagna, si costeggiano alcune coltivazioni curate e di valore. Pertanto tutti i concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere frutti, fiori o rompere le coltivazioni e/o molestare la fauna.

Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare volontariamente rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara. Ai ristori è obbligatorio gettare le bottiglie usate negli appositi contenitori.

Art. 12: Penalità e squalifiche

Gli addetti della gara presenti sul percorso sono autorizzati a verificare il rispetto del regolamento da parte dei corridori e comunicare alla giuria di corsa le infrazioni riscontrate. La Giuria di corsa applica la squalifica in base alla lista seguente:

- Taglio di un tratto di percorso
- Abbandono volontario di rifiuti
- Omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà penalità
- Imbrogli: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione o scambio di pettorale
- Mancato passaggio ad un posto di controllo

Art. 13: Giuria

La giuria è composta:

- dal direttore della corsa
- dal coordinatore responsabile della sicurezza
- dal responsabile dell'équipe medica
- dai responsabili dei posti di controllo della zona in causa
- da tutte le persone competenti designate dal presidente del comitato Organizzatore.

La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

Art. 14: Premi

Non sono previsti premi in denaro.

I premi sono definiti da prodotti tipici locali (tra cui vino, formaggi, salumi, ecc.). In caso di intolleranze o altra forma di non accettazione del premio sopra indicato, ci sarà la possibilità di variare questo, previa decisione della giuria.

Vengono premiati le prime 3 atlete donna e i primi 3 atleti uomini di ciascuna gara. Un premio sarà assegnato all'atleta uomo e donna più Anziano.

Viene redatta comunque una classifica generale, per la 20 km e la 10 km con i tempi di arrivo.

La PREMIAZIONE avverrà sulla ampia piazza, zona di partenze e arrivo, rispettando le distanze tra i premiati che potranno togliere la mascherina solo al momento della foto ufficiale.

Art. 15 : DIRITTI DI IMMAGINE – PRIVACY

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggono in occasione della partecipazione al Trail su tutti i supporti, in internet, compresi i materiali promozionali e/o pubblicitari, 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.

INFORMATIVA ART. 13 DLGS 196/2003-TUTELA DELLA PRIVACY

I dati personali, il cui conferimento è obbligatorio per l'iscrizione al Trail , saranno trattati dagli incaricati dell'organizzazione, in conformità al codice privacy, con strumenti cartacei per la realizzazione dell'evento sportivo in oggetto e per l'invio di materiale pubblicitario.

I dati potranno essere comunicati a soggetti terzi per l'adempimento degli obblighi relativi alla manifestazione o per le finalità sopra indicate.

I dati verranno usati unicamente per finalità funzionali alla sua attività e con criteri di correttezza e liceità, ai sensi dell'art. 13 D.lgs. n. 196/2003 e del GDPR 679/2016. Facendo espresso divieto di cederli ad altri. Resta inteso che in qualunque momento chi si iscrive può chiederne la cancellazione. L'iscritto Rinuncia espressamente di avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova, così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione e i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.

Art. 16: Regole COVID

Gli atleti resteranno distanziati fino alla partenza e dovranno obbligatoriamente indossare la mascherina nella zona partenze e arrivi.

Se obbligatorio e in corso di validità verrà richiesto il green pass per poter accedere e partecipare all'evento.

Art. 17: Assicurazione

L'evento patrocinato dalla GSD valtanaro dispone di copertura assicurativa standard. Inoltre, è stato aperto un modulo integrativo ad hoc per l'evento con numero pratica:(ancora non disponibile).

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Art. 18: Annullamento gara

in caso di annullamento si avrà diritto al rimborso della quota iscrizione escluse le commissioni bancarie e di iscrizione, che tendenzialmente possono concorrere in euro 0,50 o euro 1,00 a seconda dei costi delle operazioni bancarie per il necessario rimborso.

Art. 19: Camminata naturalistica

Partenza ore 10:30

Per i camminatori seriali e gli amanti del paesaggio, vi è la possibilità di affrontare il percorso dei 10km, o eventualmente su scelta libera, quello dei 20km, camminando o in modalità trekking.

L'evento non implica alcun pagamento di un'iscrizione ma è di libera e volontaria partecipazione.

Sarà richiesta un'iscrizione informale per questioni del tutto organizzative e in modo da monitorare il numero di persone presenti.

È possibile iscriversi anche in gruppo elencando nome e cognome di tutte le persone partecipanti.

Sarà comunque possibile unirsi alla camminata il giorno stesso.

L'iscrizione con Nome e Cognome sarà possibile presso i locali e negozi della zona che aderiranno alla causa. Oppure tramite messaggio privato A Marco Magliano (utilizzare canale facebook), oppure ancora tramite email, al seguente indirizzo: **maaipe.iscrizioni@gmail.com**.

Attraverso la pagina social dell'evento sarà possibile reperire ulteriori informazioni.