

LINEE GUIDA
TRAIL RUNNING
ITALIANO

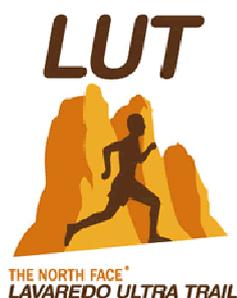
Albisola, 27-28 novembre 2010

DOCUMENTO APPROVATO DAGLI ORGANIZZATORI

DELLE SEGUENTI GARE DI TRAIL RUNNING



Grand Raid du Cromagnon



Lavaredo Ultra Trail



Gran Trail Valdigne



Porte di Pietra



Troi dei Cimbri



Tor des Géants



The Abbots way



Trail Monte Casto



Arrancabirra





Trail 3C



Trail del Malandrino



Maddalena Urban Trail



Elba Trail

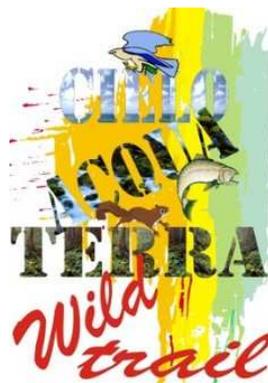


Ecomaratona Valdarda



Circuito Parks Trail

**TRAIL
DELLA
VALLE GHENZA**



TerraAcquaCielo Wild Trail



Trail del Lago d'Orta



Morenic Trail



Trail del Monte Soglio



Pionieri del Gran Sasso



Trail Aschero



Trail del Mottarone



Trail 3V



Trail di Santa Croce



Collon Trek



Via Lattea Trail



Corri coi Cinghiali



Maremontana



Trail del Gorrei



Trail di Marmorassi



La Via dei Lupi



Trail del Marenchetto



Winter Eco Trail



Rigantoca



Tartufo Trail



Circuito Trail dei
Monti Liguri



Trail degli Eroi



Ecomaratona del Maniva



Volcano Trail

LIGURIA

ULTRA

TRAIL

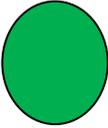
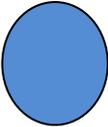
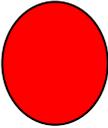
DEFINIZIONE DI TRAIL

Gli organizzatori firmatari di questo documento ribadiscono la definizione di Trail Running contenuta nel Manifesto Italiano del Trail approvato a Morfasso il 23 novembre 2008.

Gli elementi cardine sono la percentuale massima di asfalto (10%), un dislivello minimo per i trail di montagna, un'autosufficienza effettiva o una difficoltà tecnica significativa, l'assenza di tratti con difficoltà alpinistiche, nonché il divieto di premi in denaro per i vincitori.

Gli organizzatori si **obbligano** a:

- 1) Comunicare ai concorrenti le percentuali di sentiero, strade bianche, asfalto.
- 2) Indicare con chiarezza le difficoltà tecniche del percorso. Al riguardo si decide di adottare il seguente tipo di classificazione:

| CLASSIFICAZIONE | TIPOLOGIA SENTIERO (DEF. CAI) |
|---|---|
|  | T Itinerario turistico. Itinerario su stradine, mulattiere e comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. |
|  | E Itinerario escursionistico. Itinerario che si svolge quasi sempre su sentieri oppure su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie) con segnalazioni. Si sviluppa, a volte, su terreni aperti ma non difficili. Può svolgersi su pendii ripidi. |
|  | EE itinerario per escursionisti esperti. Itinerario che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti. |
|  | EE+ itinerario per escursionisti esperti. Itinerario che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti o con brevi tratti attrezzati per sicurezza dell'escursionista. Sono comunque escluse vie ferrate o sentieri con difficoltà alpinistiche. Presenza di tratti rocciosi. |

Si decide infine all'unanimità di non imporre una percentuale minima di "singletrack" ma di impegnarsi a scegliere il percorso in modo da massimizzare la componente di sentiero.

SICUREZZA

Tutti gli organizzatori presenti concordano sulla necessità di adottare standard comportamentali minimi omogenei sia per i regolamenti di gara sia per quel che riguarda le tecniche e le procedure impiegate.

I tre elementi fondamentali della sicurezza sono **Informazione, Prevenzione e Soccorso**.

INFORMAZIONE: il Road Book è l'elemento informativo più importante e **deve** avere le seguenti caratteristiche:

- Essere dettagliato e illustrato con cartina e profilo altimetrico
- Contenere note descrittive del percorso
- Evidenziare tratti di potenziale pericolo

Gli organizzatori presenti si **obbligano** altresì a misurare il percorso tramite strumenti GPS (indicando chiaramente lo strumento di misura adottato) e a mettere a disposizione degli atleti la traccia GPS da utilizzare in caso di smarrimento. In caso di modifiche al percorso queste dovranno essere ripetutamente comunicate durante i *briefing* pre-gara.

Si suggerisce di mettere a ciascun check point un pannello con le seguenti informazioni:

- Percorso già compiuto
- Percorso mancante
- Altimetria e descrizione percorso fino al prossimo check point

Si sottolinea infine che in caso di incidenti un road book chiaro e dettagliato è fondamentale per dimostrare di aver informato il concorrente dei rischi relativi alla sua partecipazione alla gara.

PREVENZIONE: fondamentale è individuare le potenziali situazioni di pericolo e predisporre gli interventi necessari per ridurre il livello di rischio. Ciò si sostanzia nel:

A) ATTREZZARE E PRESIDARE TRATTI PERICOLOSI

- Attività da svolgere coinvolgendo tutto le persone e le organizzazioni che saranno incaricate di presidiare il percorso (membri dell'organizzazione, volontari, Soccorso Alpino, Croce Rossa Italiana, Guardie Forestali, membri del CAI, ecc.)

B) RAFFORZAMENTO PUNTI SENSIBILI

- Identificare i tratti del percorso in cui è più facile perdersi
- Utilizzare degli apripista che precedano di poco i concorrenti per accertarsi che la segnaletica non sia stata rimossa o addirittura spostata con l'intenzione di indurre all'errore e che, nel caso, rifacciano il balisaggio, avvertendo il direttore di gara per allertare, se possibile, i concorrenti
- Adottare una tecnica di segnaletica omogenea lungo tutto il percorso, utilizzando **obbligatoriamente** nei tratti notturni strumenti adeguati (balise catarifrangenti o strumenti analoghi)
- Individuare con precisione i punti di riferimento
- Definire le distanze minime di presidio
- Dislocare gli uomini sul percorso in base alle criticità identificate

C) CHECK POINT AD INTERVALLI REGOLARI E LOGICI

- Il controllo del passaggio del concorrente dovrebbe avvenire con due metodologie differenti (spunta manuale e con chip) in modo da ridurre le possibilità di errore.
- L'obiettivo del controllo è il contenimento delle aree di ricerca di eventuali dispersi

D) SERVIZIO SCOPA

- **Deve** essere svolto da almeno due persone.
- Le persone incaricate del servizio devono:
 - a) Essere veloci
 - b) Essere capaci
 - c) Conoscere il percorso
 - d) Conoscere le procedure prestabilite
 - e) Avere **obbligatoriamente** con sé riserve di cibo e acqua
 - f) Essere **necessariamente** dotate di mezzi di comunicazione

E) PROCEDURE

L'organizzazione stabilisce preventivamente le procedure che **impongono**:

- Messa a disposizione dell'elenco partenti a ogni check point.
- Chiusura degli intermedi ai check point
- Verifica incrociata con responsabile sicurezza
- Tempestivo allarme
- Sostegno all'infortunato

F) PETTORALE

Deve contenere anche i numeri di soccorso dell'organizzazione

G) METEO

- È necessario identificare in anticipo le fonti di informazione meteo più affidabili per la zona attraversata.
- Identificare in anticipo l'organo decisionale cui spetta il compito insindacabile di interrompere o modificare la corsa

H) PERCORSO ALTERNATIVO

- **Deve** essere studiato e definito anticipatamente
- Deve permettere l'aggiramento di tratti a rischio, aumentando o diminuendo lo sviluppo complessivo della gara
- Deve essere comunicato ai concorrenti

La prevenzione passa anche attraverso la richiesta di un certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica. È opportuno che tale certificato vada richiesto anche agli atleti stranieri.

SOCCORSO: l'intervento deve essere rapido ed efficace. Tale risultato può essere raggiunto solo attraverso:

- Coordinamento delle forze effettivo tra Responsabile Sicurezza, Responsabile Medico, mezzi di intervento, personale di intervento, servizio scopa e personale ai check point
- Comunicazione assicurata tramite verifica copertura di rete totale e ponti radio.
- Informazioni precise su motivo dell'intervento di soccorso, circostanze e luogo in cui effettuare il soccorso.
- Identificazione preliminare della dislocazione delle unità di soccorso, degli accessi stradali, degli uomini e dei mezzi incaricati nonché dei mezzi eccezionali e di elisoccorso. È opportuno identificare in via preliminare le soluzioni da adottare in caso di evacuazione di massa dei concorrenti.

MATERIALE OBBLIGATORIO

La prevenzione degli incidenti e la rapidità di intervento possono essere migliorate imponendo all'atleta una dotazione minima di attrezzature e di riserve idriche e alimentari. Possono essere altresì indicate ulteriori attrezzature consigliate.

Il regolamento della gara **deve prevedere** la squalifica in caso di mancanza del materiale obbligatorio di sicurezza e la penalizzazione in caso di mancanza di altro materiale obbligatorio. Gli organizzatori si obbligano a svolgere, almeno a campione, dei controlli alla partenza o in gara sul materiale obbligatorio.

ECO COMPATIBILITÀ

Gli organizzatori firmatari si **vincolano** a inserire nel proprio regolamento la squalifica per il concorrente che abbandonerà rifiuti sul percorso. La denuncia del fatto potrà essere fatta dal personale dell'organizzazione o dai concorrenti: in questo secondo caso però, per evitare contestazioni, sarà richiesta una prova fotografica o video.

Ci si impegna inoltre a eliminare l'utilizzo di bicchieri di plastica ai ristori, ad eccezione del primo, dove rimarranno per evitare la formazione di code difficilmente gestibili. Ci si impegna altresì a delimitare l'area del ristoro e a effettuare controlli all'uscita dell'area stessa per impedire che un concorrente esca con bicchieri, piatti di plastica ecc. È auspicabile che ciascun organizzatore sostituisca bicchieri di plastica con bicchieri in materiale riciclabile.

Altro impegno congiunto è quello di aumentare il grado di utilizzo di materiale "bio" in occasione dei pasta party e di avvalersi ai ristori di acqua contenuta in taniche anziché in bottiglie di plastica.

Si rinnova inoltre il suggerimento di rimuovere la segnaletica (non permanente) utilizzata entro poco tempo dal termine della manifestazione e di utilizzare la vernice biodegradabile solo quando non è possibile segnare altrimenti.

È infine reso **obbligatorio** l'inserimento nei regolamenti di gara di penalità per i concorrenti scoperti a tagliare i tornanti o a uscire dal percorso di gara. La decisione circa la penalità da comminare sarà a discrezione di ciascun organizzatore.

CARTELLO ORGANIZZATORI

Si concorda sulla possibilità di sviluppare accordi informali tra gli organizzatori interessati per l'acquisto di beni o servizi in forma condivisa, così da ottenere riduzioni di prezzo. Spirito Trail si impegna a mettere a disposizione di tutti gli organizzatori uno spazio apposito sul forum, così da agevolare lo scambio di informazioni.

DOPING

Gli organizzatori presenti concordano sull'inserimento nel proprio regolamento del **divieto di iscrizione** per gli atleti, anche di altre discipline sportive, che stanno scontando una squalifica per doping.

Si auspica altresì la creazione di un marchio comune per veicolare il messaggio dell'importanza della lotta al doping anche nelle gare di trail running.

ASSOCIAZIONE NAZIONALE

Pur avendo ricevuto il voto favorevole di una netta maggioranza degli organizzatori presenti, si ritiene, nell'intento di raggiungere un'unanimità pressoché assoluta, di rimandare la creazione di un'Associazione Nazionale al prossimo incontro che sarà coordinato dai Courmayeur Trailers.

Nel frattempo ci si impegna ad approfondire le possibili alternative di Statuto e Atto Costitutivo della futura Associazione.