



REGOLAMENTO TRAIL DEL MARGANAI 2019

55 KM 2600M D+ - 30 KM 1300M D+ - 20 KM 950M D+

INFORMAZIONI GENERALI

Il Trail del Marganai è organizzato dal Consorzio Natura Viva di Domusnovas con la collaborazione del **Raid Karalis** della Sezione di Cagliari 24 dell'Assoraider - Associazione Italiana di Scouting Raider.

PREMI

Sono assegnati premi ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne per la 55 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 30 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 20 Km. Non sono previsti premi in denaro. Al termine della gara viene redatta una classifica generale con i tempi di arrivo e pubblicata sul sito www.traildelmarganai.org.

Le uniche categorie sono "uomini" e "donne".

ISCRIZIONI

Potranno iscriversi tutti gli atleti maggiori di 18 anni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica, più in generale quelli che rispondono al "modello B", con scadenza non antecedente il 10 marzo 2019, da caricare obbligatoriamente al momento dell'iscrizione tramite sito krono.run. Le iscrizioni apriranno il 15 novembre 2018 e chiuderanno al raggiungimento di n. 650 concorrenti totali o il 25 febbraio 2019.

Per iscriversi a una delle tre gare è necessario:

- essere coscienti della lunghezza e delle caratteristiche della gara;
- essere perfettamente allenati per affrontarla; aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per poter gestire al meglio i problemi derivanti da condizioni meteo avverse (vento, nebbia, pioggia, freddo, neve);
- saper gestire i problemi fisici o mentali provocati dal grande affaticamento, i problemi digestivi, i dolori muscolari o delle articolazioni, le piccole ferite ecc.;
- essere coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi.

Le iscrizioni saranno effettuate con la collaborazione di krono.run. Per portare correttamente a termine la suddetta iscrizione è necessario avere a disposizione in formato digitale (immagine, scannerizzazione, ecc.):

- certificato medico sportivo valido;

- copia o presa in carico digitale del pagamento se si è deciso di pagare tramite bonifico;
- “Dichiarazione di assunzione del rischio ed esonero di responsabilità” compilata e firmata.

QUOTE D'ISCRIZIONE

Il costo per l'iscrizione al Trail del Marganai è:

- per la 55 Km € 36 fino al 31-dic-2018; € 41 dal 01-gen-2019 al 25-feb-2019;
- per la 30 Km € 26 fino al 31-dic-2018; € 31 dal 01-gen-2019 al 25-feb-2019;
- per la 20 Km € 21 fino al 31-dic-2018; € 26 dal 01-gen-2019 fino al 25-feb-2019.

Nella quota di iscrizione sono compresi tutti i servizi descritti nel presente regolamento, il pacco gara comprendente una t-shirt tecnica e la partecipazione al pasta party post gara.

Il pagamento deve essere effettuato tramite carta di credito o bonifico bancario. Iscrizioni e pagamenti verranno gestiti dal sito di krono.run.

In caso di mancata partecipazione alla gara, la quota di iscrizione non verrà rimborsata.

RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale verranno effettuate con la seguente modalità:

- **sabato 9 marzo 2019** presso l'accettazione dalle ore 16.00 alle ore 19.30
- **domenica 10 marzo 2019** presso la partenza dalle ore 05.30 alle ore 06.30 (per la 55 Km), dalle ore 07.30 alle ore 08.30 (per la 30 Km) e dalle ore 08.30 alle ore 09.30 (per la 20 Km)

Prima del ritiro del pettorale avverrà il controllo del materiale obbligatorio.

PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi per la punzonatura dei pettorali presso lo stand dei cronometristi allestito in prossimità della linea di partenza, entro le ore:

- 06.40 per la 55 Km (partenza ore 07.00)
- 08.40 per la 30 Km (partenza ore 09.00)
- 09.40 per la 20 Km (partenza ore 10.00)

SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione, personale di soccorso ed intervento medico qualificato, in costante contatto con la base. In zona arrivo saranno presenti un'ambulanza ed un medico. Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo a sorpresa, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e controlleranno il materiale obbligatorio, chi fosse sorpreso senza il materiale obbligatorio verrà penalizzato. Si richiede capacità di orientarsi e di sapersi gestire in montagna, anche in caso di cattive condizioni climatiche.

Ogni atleta ferito o in difficoltà, può chiamare i soccorsi:

- presentandosi ad un punto di controllo ufficiale
- chiamando un numero dell'organizzazione
- chiedendo ad un altro atleta di avvisare i soccorsi

E' doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi. Nel caso in cui un concorrente abbia perso del tempo per soccorrere un altro concorrente ferito o in difficoltà, può richiedere alla Giuria di Gara la riduzione del tempo impiegato nella classifica ufficiale.

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di mezzi di soccorso sono a carico della persona soccorsa, come anche quelle per il suo ritorno dal luogo dove è stata ricoverata. Si consiglia di stipulare apposita polizza di assicurazione per la copertura soprattutto delle spese di soccorso e recupero in elicottero.

PENALITA' E SQUALIFICHE

Gli addetti dell'Organizzazione 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 le penalità in base alla tabella seguente. Le penalità di tempo sono applicate immediatamente al termine della gara o nei giorni successivi con maggiorazione del tempo riportato sulla classifica ufficiale.

<i>INFRAZIONE AL REGOLAMENTO</i>	<i>PENALITA' – SQUALIFICA</i>
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
Mancato passaggio ad un posto di controllo	Squalifica
Rifiuto a farsi controllare	Squalifica
Assenza di materiale obbligatorio di sicurezza: giacca antivento, telo termico	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
Omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà	penalità: 1 ora
Assistenza di accompagnatori (autorizzata ai ristori)	penalità: 1 ora
Taglio di un tratto di percorso inferiore a 1 km	penalità: 1 ora
Utilizzo di bastoncini che non siano stati portati fin dall'inizio della gara	penalità: 1 ora
Assenza di altro materiale obbligatorio	penalità: 15 minuti
Pettorale di gara con numero non visibile	penalità: 15 minuti

AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente naturale, 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.

METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (temporali, neve), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

OBBLIGHI E CONSIGLI (MATERIALE OBBLIGATORIO)

E' **obbligatorio** per tutti gli atleti (55 Km, 30 Km e 20 Km) partire portando con sé il seguente materiale:

- camel bag o portaborraccia con almeno mezzo litro di liquidi
- pettorale di gara con numero ben visibile portato anteriormente
- giacca antivento

- telo di sopravvivenza (55 e 30 Km)
- fischietto (55 e 30 Km)
- riserva alimentare (55 e 30 Km)
- telefono cellulare con numero organizzazione (+393339447383)
- torcia frontale o altra illuminazione

In caso di **cattivo tempo** è obbligatorio per la 55 e la 30 Km dotarsi di:

- giacca Goretex
- pantaloni sotto il ginocchio

La variazione del materiale obbligatorio verrà comunicata al ritiro pettorali e tramite affissione nel luogo di partenza.

E' consentito l'uso dei bastoncini che dovranno essere tenuti con sé per tutta la durata della gara.

Saranno effettuati a campione controlli del materiale obbligatorio prima della partenza e all'arrivo.

Ai ristori **non** sono previsti bicchieri, saranno riempiti i camelbags & le borracce, un modo per inquinare il meno possibile, è consigliato l'uso di un **bicchiere / tazza personale**.

RISTORI

La gara si svolge con assistenza idrico-alimentare. I ristori saranno i seguenti:

Percorso 55 Km:

- Miniera Arenas (Km 15,6)
- Tempio di Antas (Km 30,5)
- 1 Km oltre la miniera Malacalzetta, incrocio sentiero 324 (Km 39,5)
- Giardino Linasia (km 44).

Percorso 30 Km:

- 1 Km oltre la miniera Malacalzetta, incrocio sentiero 324 (Km 15,5)
- Giardino Linasia (Km 20,2).

Percorso 20 Km:

- Giardino Linasia (Km 10,7).

Gli atleti dovranno buttare negli appositi contenitori messi a disposizione ai ristori, i rifiuti, i bicchieri, i gels, le barrette, etc. Chiunque verrà sorpreso a gettare qualcosa al di fuori degli appositi contenitori verrà squalificato.

Tutti i ristori sono raggiungibili in auto e quindi sono punti dove l'atleta non in condizione di proseguire, può ritirarsi.

TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo per raggiungere l'arrivo è di 10 ore e 30 minuti per la 55 Km, 7 ore per la 30 Km e 5 ore per la 20 Km. E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Per la 55 Km saranno istituiti i seguenti "cancelli":

- Tempio di Antas (Km 30,5 passaggio entro le 12,30)
- 1 Km oltre la miniera Malacalzetta, incrocio sentiero 324 (Km 39,5 passaggio entro le 14,10)
- Giardino Linasia (Km 44 passaggio entro le 15,20).

Gli atleti che passeranno ai cancelli oltre il tempo massimo potranno continuare consegnando il pettorale ma senza assistenza.

ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile e tutela dei partecipanti per tutto il periodo della prova.

DIRITTI DI IMMAGINE

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 del Marganai.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

CRONOMETRAGGIO

Verrà effettuato un servizio di cronometraggio ufficiale.