REGOLAMENTO TRAIL DEL MARGANAI® 2022
58 KM 3000M D+ - 36 KM 1900M D+ - 22 KM 1050M D+

INFORMAZIONI GENERALI

Il Trail del Marganai è organizzato da "A.S.D. Marganai K24".

PREMI

Sono assegnati premi ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne per la 58 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 36 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 22 Km. Non sono previsti premi in denaro.

Al termine delle gare viene redatta una classifica generale con i tempi di arrivo e pubblicata sul sito www.traildelmarganai.org.

Le uniche categorie sono “uomini” e “donne”.

DISPOSIZIONI COVID19

L’organizzazione della gara si atterrà a tutte le disposizioni previste dalla Legge 17 giugno 2021 , n. 87 e successive modificazioni e dal Decreto-legge 23 luglio 2021 n. 105, emanate dagli organi preposti nazionali, regionali e sportivi per contenere il diffondersi dell’epidemia di coronavirus Covid19.

Per gli atleti italiani e stranieri così come per gli accompagnatori è richiesto il possesso di certificazione Green Pass o certificazione equivalente valida per il giorno della gara, secondo quanto riportato dalla Legge 17 giugno 2021 , n. 87 e successive modificazioni, e dal Decreto-legge 08 ottobre 2021 , n. 139 e successive modificazioni.

Verranno istituiti controlli al momento del ritiro pettorali, all’ingresso della zona chiusa di partenza, all’ingresso della zona dove verrà distribuito il pasto post gara e all’accesso di tutte le aree di pertinenza della manifestazione.

Più in generale, verranno istituiti dei punti di controllo all’ingresso di tutti i luoghi chiusi.

E’ obbligatorio indossare la mascherina chirurgica o mascherina con protezione superiore nei luoghi chiusi e all’aperto dove non sia possibile mantenere un adeguato distanziamento personale. Non sono da considerare dispositivi di protezione validi fazzoletti, foulard, buff, ecc.

E’ obbligatorio indossare la mascherina chirurgica o mascherina con protezione superiore nella zona chiusa di partenza. La mascherina potrà essere tolta dopo 50 metri dalla linea di partenza.

E’ obbligatorio indossare la mascherina chirurgica o mascherina con protezione superiore prima di avvicinarsi ai banchi dei ristori. Non sarà permesso sostare ai banchi.

Il non rispetto delle suddette disposizioni comporta l’immediato allontanamento dalle zone adibite al pre-gara, gara, post-gara e alla squalifica.

L’organizzazione si riserva di modificare quanto scritto in precedenza e dare opportuna informazione sul sito traildelmarganai.org e sui suoi canali social in base alle future disposizioni di legge e regolamenti emanati dagli organi istituzionali alla data della gara.

ISCRIZIONI

Potranno iscriversi tutti gli atleti maggiori di 18 anni in possesso di certificato medico sportivo per l’attività agonistica con la dicitura “Atletica Leggera” valido al 13 marzo 2022, da caricare obbligatoriamente al momento dell’iscrizione tramite il sito krono.run.

Le iscrizioni apriranno il 15 novembre 2021 e chiuderanno al raggiungimento di n. 500 concorrenti totali o il 4 marzo 2022.

Per iscriversi a una delle tre gare è necessario:

- **accettare e impegnarsi a rispettare nella lettera e nella forma quanto indicato al paragrafo “DISPOSIZIONI COVID”;**
- 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.) il certificato medico sportivo valido;

QUOTE D’ISCRIZIONE

Per chi si iscrive al Trail del Marganai entro il 31/12/2022 la quota di iscrizione è:

- per la 58 Km € 45;
- per la 36 Km € 35;
- per la 22 Km € 27.

Dal 01/01/2022 la quota di iscrizione sarà:

- per la 58 Km € 50;
- per la 36 Km € 40;
- per la 22 Km € 32.

Il limite massimo per le iscrizioni è venerdì 4 marzo 2022 alle ore 24:00.

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

Il pagamento deve essere effettuato tramite carta di credito.

Iscrizioni e pagamenti verranno gestiti dal sito di krono.run.

In caso di mancata partecipazione alla gara o mancata conformità a quanto indicato al paragrafo "DISPOSIZIONI COVID19", la quota di iscrizione non verrà rimborsata.

RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

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

- sabato 12 marzo 2022 presso l'accettazione dalle ore 16.00 alle ore 19.30;
- domenica 13 marzo 2022 presso la partenza dalle ore 05.00 alle ore 06.00 (per la 58 Km), dalle ore 06.30 alle ore 07.30 (per la 36 Km) e dalle ore 07.30 alle ore 08.30 (per la 22 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:

- 06.10 per la 58 Km (partenza ore 06.30);
- 07.40 per la 36 Km (partenza ore 08.00);
- 08.40 per la 22 Km (partenza ore 09.00).

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 a 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.

INFRAZIONE AL REGOLAMENTO	**PENALITA' – SQUALIFICA**
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.

MATERIALE OBBLIGATORIO

E' obbligatorio per tutti gli atleti (58 Km, 36 Km e 22 Km) partire portando con sé il seguente materiale:

- **mascherina chirurgica o modello più protettivo da indossare tassativamente in area Partenza/Arrivo e ai punti di ristoro;**
- Caschetto di protezione (tipo sportivo per ciclismo, alpinismo, ecc.) per attraversare, dopo i primi chilometri, la Galleria Mineraria Henry. Coloro che non potessero avere a disposizione il caschetto il giorno della gara, sono pregati di comunicarlo al momento dell'iscrizione, l'organizzazione metterà a disposizione un set di elmetti che però potrebbero non bastare per far attraversare subito tutti quelli che si presenteranno all'ingresso. Presentandosi con il proprio si potrà evitare qualsiasi attesa. A fine galleria sarà possibile lasciare il proprio caschetto che potrà essere ritirato dopo l'arrivo.
- camel bag o porta borraccia con almeno mezzo litro di liquidi per la 22 km e un litro per la 58 e 36 km;
- pettorale di gara con numero ben visibile portato anteriormente;
- giacca antivento;
- telo di sopravvivenza;
- fischietto;
- benda elastica adesiva per fasciature (minimo 100 cm x 6 cm) per la 58 e 36 km
- riserva alimentare (58 e 36 Km);
- telefono cellulare con numero organizzazione (+39 3518538129);
- torcia frontale per la 58 km, torcia o altro tipo di illuminazione per la 36 km e la 22 km.
- giacca impermeabile con cappuccio incorporato e realizzata con membrana tipo Gore-tex, minimo 10.000 Schmerber, adatta a sopportare condizioni di maltempo in gara (58 Km, 36 Km);
- pantaloni sotto il ginocchio (58 Km, 36 Km).

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. Sarà effettuato il controllo del materiale obbligatorio prima della partenza e a campione sul percorso di gara e all'arrivo.

Ai ristori non sono previsti bicchieri, saranno riempiti i camelbags e le borracce; **è tassativamente obbligatorio l'uso di un bicchiere / tazza personale.**

RISTORI

La gara si svolge in semi-autonomia idrico-alimentare.

E' obbligatorio indossare la mascherina, il buff non va bene, in prossimità dei ristori.

Per la 58 Km sono previsti i seguenti ristori:

- Km 11 (previsti liquidi) Biforcazione miniera Grugua

- Km 18 (ristoro completo) Tempio di Antas
- Km 26 (previsti liquidi e frutta) villaggio abbandonato di Malacalzetta
- Km 34 (ristoro completo) Forestale Tinny
- Km 43 (ristoro liquidi e frutta) Su Mannau attacco Strada Romana
- Km 52 (ristoro completo) Spiazzo Annixedda

Per la 36 Km sono previsti i seguenti ristori:

- Km 11 (previsti liquidi) Biforcazione miniera Grugua
- Km 18 (ristoro completo) Tempio di Antas
- Km 21 (ristoro liquidi e frutta) Su Mannau attacco Strada Romana
- Km 29 (ristoro completo) Spiazzo Annixedda

Per la 22 Km sono previsti i seguenti ristori:

- Km 11 (previsti liquidi) Biforcazione miniera Grugua
- Km 15 (ristoro completo) Spiazzo Annixedda

Gli atleti dovranno buttare negli appositi contenitori messi a disposizione ai ristori, i rifiuti, i bicchieri, i gel, 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:

- 11:00 ore per la 58 Km
- 08:00 ore per la 36 Km
- 05:00 ore per la 22 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 58 Km sono istituiti i seguenti "cancelli orari":

- Km 34 Forestale Tinny dopo 6:20 ore dalla partenza
- Km 43 Su Mannau attacco Strada Romana dopo 8:00 ore dalla partenza
- Km 52 Spiazzo Annixedda dopo 9:40 dalla partenza

Gli atleti che passeranno ai cancelli oltre il tempo massimo potranno continuare consegnando il pettorale ed esonerando l'organizzazione da qualsiasi responsabilità.

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.