



REGOLAMENTO TRAIL DEL MARGANAI® 2024

95 KM 4600M D+ - 46 KM 2000M D+ - 25 KM 750M D+ - 17 KM 650M 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 95 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 46 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 25 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 17 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".

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 17 marzo 2024, da caricare obbligatoriamente al momento dell'iscrizione tramite il sito wedosport.net.

Le iscrizioni apriranno il 6 novembre 2023 e chiuderanno al raggiungimento di n. 500 concorrenti totali o l'8 marzo 2024.

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 wedosport.net. 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

La quota di iscrizione dall'apertura al 12/02/2024 è:

- per la 95 Km € 120,00;
- per la 46 Km € 55,00;
- per la 25 Km € 35,00;
- per la 17 Km € 25,00.

Dal 13/02/2024 sino alla chiusura del 08/03/2024

- per la 95 Km € 130,00;
- per la 46 Km € 65,00;
- per la 25 Km € 40,00;
- per la 17 Km € 30,00.

Il limite massimo per le iscrizioni è venerdì 8 marzo 2024 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.

Il pagamento deve essere effettuato tramite carta di credito o bonifico bancario.

Iscrizioni e pagamenti verranno gestiti dal sito di wedosport.net

<https://iscrizioni.wedosport.net/iscrizione.cfm?gara=55935>

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 16 marzo 2024 presso l'accettazione
 - dalle ore 10.00 alle ore 12.00 solo per i partecipanti all 95 Km;
 - dalle ore 15.00 alle ore 18.30 per tutte le gare;
- domenica 17 marzo 2024 presso la partenza dalle ore 05.30 alle ore 06.30 (per la 46 Km), dalle ore 07.00 alle ore 07.30 (per la 25 Km) e dalle ore 07.30 alle ore 09.00 (per la 17 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:

- 15.45 di sabato 16 marzo 2024 per la 95 Km (partenza ore 16.00)
- 06.45 di domenica 17 marzo 2024 per la 46 Km (partenza ore 07.00);
- 07.45 di domenica 17 marzo 2024 per la 25 Km (partenza ore 08.00);
- 08.45 di domenica 17 marzo 2024 per la 17 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, telertermico	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

La giuria di gara si riserva di applicare delle deroghe al precedente elenco di penalità sulla base dell'esame del contesto in cui è avvenuta l'infrazione.

È possibile presentare ricorso alla classifica entro e non oltre le 48 ore dalla fine della gara.

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 (95 Km, 46 Km, 25 Km e 17 Km) partire portando con sé il seguente materiale:

- 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.
- Due lampade frontali funzionanti con con pile di ricambio per ogni lampada (95 Km);
- camel bag o porta borraccia con almeno mezzo litro di liquidi per la 17 km e un litro per la 95, 46 e 25 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 95, 46 e 25 km

- riserva alimentare (95, 46 e 25 Km);
- telefono cellulare con numero organizzazione (+39 3518538129);
- torcia frontale altro tipo di illuminazione da utilizzare durante l'attraversamento della Galleria Henry.
- giacca impermeabile con cappuccio incorporato e realizzata con membrana tipo Gore-tex, minimo 10.000 Schmerber, adatta a sopportare condizioni di maltempo in gara (95, 46 e 25 Km);
- pantaloni sotto il ginocchio (95, 46 e 25 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.**

Per massimizzare la sicurezza si consiglia di avere sul proprio orologio GPS o cellulare la traccia GPS della gara scaricabile dal sito sulla pagina relativa alla gara.

RISTORI E PUNTI DI CONTROLLO

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

Per la 95 Km sono previsti i seguenti ristori e punti di controllo:

- Km 8 (previsti liquidi) Attraversamento Strada Provinciale 83
- Km 15 (ristoro completo) Grugua-Borgo Modigliani
- Km 22 (previsti liquidi) Tempio di Antas
- Km 30 (ristoro completo) Miniera Malacalzetta
- Km 38 (ristoro completo) Forestale Marganai Giardino Linasia
- Km 49 (previsti liquidi) Su Corrovau
- Km 54 (ristoro completo) Miniera Sa Duchessa
- Km 63 (ristoro completo) Forestale Tinnì
- Km 70 (previsti liquidi) Miniera Gutturu Pala
- Km 73 (ristoro completo) Su Mannau
- Km 79 (previsti liquidi) Bau Mannu
- Km 86 (ristoro completo) Biforcazione Grugua-Borgo Modigliani

Prima della partenza gli atleti potranno lasciare una borsa che verrà fatta trovare a circa metà del percorso.

Per la 46 Km sono previsti i seguenti ristori:

- Km 8 (previsti liquidi) Attraversamento Strada Provinciale 83
- Km 15 (ristoro completo) Grugua-Borgo Modigliani
- Km 24 (ristoro completo) Su Mannau
- Km 30 (previsti liquidi) Bau Mannu

- Km 37 (ristoro completo) Biforcazione Grugua-Borgo Modigliani

Per la 25 Km sono previsti i seguenti ristori:

- Km 8 (previsti liquidi) Attraversamento Strada Provinciale 83
- Km 15 (ristoro completo) Biforcazione miniera Grugua

Per la 17 Km sono previsti i seguenti ristori:

- Km 8 (previsti liquidi) Attraversamento Strada Provinciale 83
- Km 12 (previsti liquidi) Genna Arenas

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:

- 24:00 ore per la 95 Km
- 10:00 ore per la 46 Km
- 06:30 ore per la 25 Km
- 05:00 ore per la 17 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 95 Km sono istituiti i seguenti "cancelli orari":

- Km 38 Forestale Marganai Giardino Linasia dopo 9:15 ore dalla partenza
- Km 63 Forestale Tinnì dopo 16:15 ore dalla partenza
- Km 73 Su Mannau dopo 18:30 ore dalla partenza

Per la 46 Km sono istituiti i seguenti "cancelli orari":

- Km 24 Su Mannau dopo 6:00 ore 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.