



## Regolamento

### Art. 1 Organizzazione

L'ASD MUVRAS, con l'approvazione della UISP Comitato Territoriale di Cagliari APS, organizza, per Sabato 22 Maggio 2021, il TRAIL DEL FLUMINESE, competizione di livello agonistico inserita nelle manifestazioni di interesse nazionale dal CONI. Le gare previste si svolgeranno nelle seguenti distanze:

- TDF 56km 3600 D+
- TDF 30km 1500 D+
- TDF 9km 500 D+

### Art. 2 Corsa

Corse a piedi in ambiente naturale che percorrono i sentieri del "Fluminese", con partenza ed arrivo nel comune di Fluminimaggiore (SU).

**Trail del Fluminese 56K** : Percorso di circa 56 Km con dislivello positivo di 3600 metri con partenza alle ore 7:00.

La gara si svolge in una sola tappa, in un tempo limitato di 16h 30m. Il tempo limite coincide con le ore 23:30 di Sabato 22 Maggio

**Trail del Fluminese 30K**: Percorso di circa 30 Km con dislivello positivo di 1500 metri con partenza alle ore 8:00.

La gara si svolge in una sola tappa, in un tempo limitato di 9 h. Il tempo limite coincide con le ore 17:00 di Sabato 22 Maggio.

**Trail del Fluminese 9K**: Percorso di circa 9 Km con dislivello positivo di 500 metri con partenza alle ore 9:00. La gara si svolge in una sola tappa a velocità libera.



### **Art. 3 Descrizione sintetica percorsi.**

Trail del Fluminese - 56K: 1% asfalto, 20% carrozzabili, 79% sentiero.

Trail del Fluminese - 30K: 1% asfalto, 25% carrozzabili, 74% sentiero.

Trail del Fluminese - 9K: 1% asfalto, 20% carrozzabili, 79% sentiero.

### **Art. 4 Partecipazione.**

Le gare (**Trail del Fluminese 56K**, **Trail del Fluminese 30K** e **Trail del Fluminese 9K**) sono state inserite nelle manifestazioni di interesse nazionale, per questo motivo, la loro partecipazione è riservata ad atleti agonisti, in possesso di certificato medico per l'attività agonistica per l'atletica leggera in corso di validità e tesserati alla UISP o alla Fidal in virtù della convenzione con la Federazione.

Il possesso della tessera in corso di validità UISP (per atletica leggera -atletica leggera trail – atletica leggera corse su strada) o Fidal deve essere dimostrato all'atto dell'iscrizione. Gli atleti, non ancora tesserati per alcuna società, possono regolarizzarsi effettuando il tesseramento individuale UISP, al costo di 10€.

Con l'iscrizione, i concorrenti hanno l'obbligo di portare il “materiale obbligatorio” descritto nel punto successivo o eventualmente comunicato dai giudici prima della gara, durante tutto il percorso della gara.

Non saranno accettate iscrizioni da parte di atleti che stanno scontando squalifiche per doping di qualunque disciplina.

Il limite degli iscritti è fissato in 300 atleti totali per tutte le distanze del Trail del Fluminese:

- Max n° 80 atleti per la Distanza lunga 56km
- Max n° 120 atleti per la Distanza media 30km
- Max n° 100 atleti per la Distanza corta 9km



### **Art.5 Auto-Sufficienza. Partecipazione alla campagna "io non getto i miei rifiuti"**

Le gare sono in semi-autosufficienza alimentare. Lungo il percorso saranno dislocati dei punti di rifornimento per l'approvvigionamento di acqua potabile e di alimenti per l'integrazione delle proprie scorte. In nessun punto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in plastica. Gli atleti, per bere, dovranno munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni punto di rifornimento, della quantità d'acqua minima prevista e che sia sufficiente per arrivare al successivo punto di ristoro. L'assistenza personale è vietata al di fuori dei punti consentiti (ristori). È proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

### **Art. 6 Condizioni per l'iscrizione al Trail del Fluminese**

Questa corsa comprende passaggi fino ai 1100 mt e le condizioni possono essere molto difficili (notte, vento, freddo, pioggia). Non sono previste difficoltà di tipo alpinistico. Lungo il percorso ci sono brevi tratti definiti, dalla nomenclatura del CAI, per "escursionisti esperti" (EE). Un accurato allenamento e una capacità reale d'autonomia personale sono indispensabili alla riuscita di questa prova individuale. Non ci sono limitazioni specifiche per l'iscrizione al Trail del Fluminese ma, nel caso della TDF 56K è vivamente consigliato aver già partecipato ad altri Trail prima di questa prova.

Il certificato medico per attività di atletica leggera agonistica, deve essere prodotto all'atto dell'iscrizione sul sito internet, verrà recepito e convalidato dalla agenzia incaricata della iscrizione e cronometraggio. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo, non potrà prendere parte alla competizione. Non vengono accettati certificati o iscrizioni al momento della partenza.

### **Art. 7 Modalità d'iscrizione.**



L'iscrizione avviene esclusivamente via internet, compilando l'apposito modulo in ogni sua parte, entro e non oltre il 16 Maggio 2021. Il pagamento deve essere effettuato contestualmente all'iscrizione tramite il servizio on-line. Alla conferma del pagamento avvenuto da parte del servizio di bankpass e inviato il certificato medico, l'iscrizione sarà registrata come avvenuta nel database dell'organizzazione.

**Le iscrizioni verranno chiuse il 16 maggio 2021.**

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento:

il pacco gara, il buffet all'arrivo (compatibilmente a quanto previsto delle restrizioni legate al COVID-19), tutta l'assistenza, i rifornimenti in gara ed eventuali trasporti di rientro alla base d'accoglienza a Fluminimaggiore.

Non comprende vitto e alloggio.

**Art. 8 Accettazione del regolamento e dell'etica della corsa.**

La partecipazione al "Trail del Fluminese" porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa e del "Manifesto del Trail", pubblicati dall'organizzazione, consultabili su [www.wedosport.net](http://www.wedosport.net)

**Art. 9 Rimborso quote iscrizione.**

L'atleta già iscritto, ma infortunato prima della partenza della gara avrà diritto a un rimborso del 50% della quota di iscrizione fornendo adeguata documentazione medica.

**Art. 10 Materiale Obbligatorio del TDF 56K (controlli lungo il percorso).**

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica o penalizzazione cronometrica. Controlli a



campione potranno essere effettuati durante la corsa e immediatamente dopo aver tagliato il traguardo.

N.B. la zona immediatamente successiva al traguardo sarà transennata e denominata "parco chiuso", fintanto che l'atleta non sarà uscito da suddetta zona potrà essere soggetto a controllo materiale.

### **LA MANCANZA ANCHE DI UN SOLO ELEMENTO DELLA SEGUENTE LISTA PORTA ALLA SQUALIFICA**

Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sottoelencato:

Scarpe tipo A5

Telefono (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione e assicurarsi di partire con la batteria carica)

Riserva d'acqua minimo 1 litro

Riserva alimentare

Lampada funzionante con pile di ricambio

Coperta di sopravvivenza

Fischietto

Banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 80cm X 5 cm)

Giacca impermeabile in membrana (Goretex o similari) adatta a sopportare condizioni di mal tempo in montagna.

### **Fortemente raccomandato:**

Indumenti di ricambio indispensabili in caso previsioni meteo con basse temperature

Il concorrente che desidera utilizzare i bastoncini deve tenerli con sé per tutta la durata della corsa.



**Materiale Obbligatorio TDF 30 K (controlli lungo il percorso).**

LA MANCANZA ANCHE DI UN SOLO ELEMENTO DELLA SEGUENTE LISTA PORTA ALLA SQUALIFICA

Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sottoelencato:

Scarpe tipo A5

Telefono (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione e assicurarsi di partire con la batteria carica)

Riserva d'acqua minimo 1 litro

Riserva alimentare

Lampada funzionante con pile di ricambio

Coperta di sopravvivenza

Fischietto

Banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 80cm X 5 cm)

Giacca impermeabile in membrana (Goretex o similari) adatta a sopportare condizioni di mal tempo in montagna

**Fortemente raccomandato:**

Indumenti di ricambio indispensabili in caso di previsioni meteo con basse temperature

Il concorrente che desidera utilizzare i bastoncini deve tenerli con sé per tutta la durata della corsa.

**Materiale Obbligatorio TDF 9 K (controlli lungo il percorso).**

LA MANCANZA ANCHE DI UN SOLO ELEMENTO DELLA SEGUENTE LISTA PORTA



## ALLA SQUALIFICA

Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sottoelencato

Scarpe tipo A5

Telefono (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e assicurarsi di partire con la batteria carica)

Riserva d'acqua minimo 1 litro

Coperta di sopravvivenza

Fischietto

### **Fortemente raccomandato:**

Giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di mal tempo in montagna

Indumenti di ricambio indispensabili in caso previsioni meteo con basse temperature

Il concorrente che desidera utilizzare i bastoncini deve tenerli con sé per tutta la durata della corsa.

### **Art. 11 Pettorali**

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto. Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre ed essere reso visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sullo zaino. Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare. Al passaggio da un punto di controllo ed all'arrivo il corridore deve assicurarsi di essere stato regolarmente registrato. La punzonatura è indispensabile poiché il riscontro tra due controlli successivi permette di accertare che non vi siano concorrenti mancanti. In caso di omessa registrazione del passaggio e del conseguente



avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso. Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere alle aree di rifornimento, sale di cura e riposo, docce.

#### **Art. 12 Sicurezza ed assistenza medica.**

Ad ogni punto acqua, è stabilito un posto di chiamata di soccorso. Questi posti sono collegati via radio o via telefono con la direzione di gara. Saranno presenti sul territorio ambulanze, soccorso alpino, speleologico, protezione civile e medici.

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo.

In caso di necessità, per delle ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al soccorso in montagna ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno a carico della persona soccorsa secondo le norme vigenti. Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

#### **Art. 13 Posto di controllo e posti di rifornimento.**

Il rilevamento dei concorrenti è effettuato in tutti i posti di controllo o ai punti acqua. Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile hanno accesso ai posti di rifornimento. Il Road-Book, identificherà la lista precisa dei punti di rifornimento di acqua naturale al fine di poter riempire il Camel Bag o la borraccia. Dei posti di controllo "Volanti" saranno posizionati in altri luoghi al di fuori dei posti di soccorso e di ristoro. La loro localizzazione non sarà comunicata dall'organizzazione.

#### **Art. 14 Tempo massimo autorizzato e barriere orarie.**



Il tempo massimo della prova TDF 56K, per la totalità del percorso, è fissato in 16h 30' e in 9h per il TDF 30K. Gli orari limite di partenza (barriere orarie), dai principali posti di controllo saranno definiti e comunicati nel Road-Book. Queste barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate (riposo, pasti,...). Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata.

In caso contrario saranno squalificati, e il pettorale ritirato. Il concorrente che volesse continuare senza pettorale fuori gara, lo farà assumendosi ogni responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivargli. In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova in corso, ritardare la partenza, variare il percorso o di modificare le barriere orarie.

N.B. I cancelli/ristori definitivi saranno comunicati ad un mese dall'evento.

"La scopa" facente parte a pieno titolo della direzione gara ha piena facoltà di fermare un atleta in qualunque momento, anche non in corrispondenza di un "cancello orario".

#### **Art. 15 Abbandoni e rientri.**

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato, appena ne avrà la possibilità, a recarsi al più vicino posto di controllo, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare e l'organizzazione si farà carico del suo rientro alla base di Fluminimaggiore. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

#### **Art. 16 Penalità – squalifiche.**

Dei controllori sul percorso sono abilitati a controllare il materiale obbligatorio ed in generale, il rispetto dell'intero regolamento (rispetto del luogo e dell'etica, assistenza ed accompagnamento illecito, pettorale non visibile davanti...). Tutti i concorrenti non trovati in possesso, nel momento di



controllo sul percorso, anche di un solo elemento del proprio materiale obbligatorio saranno immediatamente squalificati, senza alcuna possibilità di appello su questa sanzione. Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche. La giuria della gara può pronunciare la squalifica di un concorrente, in caso di mancanza grave al regolamento, in particolare di:

- Pettorale portato in modo non conforme.
- Scambio di pettorale.
- Mancato passaggio ad un posto di controllo.
- Mancanza di parte o della totalità del materiale obbligatorio.
- Utilizzo di un mezzo di trasporto.
- Partenza da un posto di controllo dopo la barriera oraria.
- Doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping.
- Mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà.
- Uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti.
- Abbandono di proprio materiale o rifiuti lungo il percorso.
- Mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso.
- Inquinamento o degrado del luogo da un concorrente o da un membro del suo staff.
- Insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari.
- Rifiuto a farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara.
- Tagli di percorso.

#### **Art. 17 Reclami.**

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di € 50.00.

#### **Art. 18 Giuria.**

La giuria è composta dal gruppo Giudici di gara UISP



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. 19 Modifiche del percorso o delle barriere orarie - Annullamento della corsa.**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro, senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (forte depressione con importanti quantità di pioggia e di neve in altitudine, forte rischio di temporali...) la partenza può essere posticipata; al di fuori di un certo tempo limite, stabilito dal Direttore della Corsa, la corsa viene annullata.

#### **Art. 20 Road Book.**

Il road-book, nella sua edizione più aggiornata, sarà disponibile sul sito [www.wedosport.net](http://www.wedosport.net). I concorrenti sono invitati a scaricarlo e stamparlo. In esso vi saranno le informazioni pratiche come gli orari di chiusura dei posti di controllo, la descrizione del percorso e le coordinate. Ogni aggiornamento del Road Book verrà pubblicata sul sito. Nessuna copia del road book sarà consegnata con i pettorali ai concorrenti.

#### **Art. 21 Assicurazione.**

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. 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. Al momento dell'iscrizione on-line si accetta tacitamente il regolamento.

#### **Art. 22 Classifiche e premi.**

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo e che si faranno registrare all'arrivo entro il tempo massimo dichiarato dall'organizzazione. Non verrà distribuito



nessun premio in denaro. Ad ogni corridore verrà consegnata medaglia "finisher". Sarà redatta una classifica generale uomini e donne.

Saranno premiati i primi 3 uomini e 3 donne di ogni distanza.

#### **Art. 23 Diritti all'immagine.**

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.