



REGOLAMENTO TRAIL DEL MARGANAI 2017

47 KM 2200M D+ - 27 KM 1250M D+ - 17 KM 900M D+

INFORMAZIONI GENERALI

Il Trail del Marganai è organizzato dal **Raid Karalis** della Sezione di Cagliari 24 dell'Assoraider - Associazione Italiana di Scutismo Raider.

PREMI

Sono assegnati premi ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne per la 47 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 27 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 17 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 con scadenza non antecedente il 5 marzo 2017, da caricare obbligatoriamente al momento dell'iscrizione tramite sito www.wedosport.net. Le iscrizioni apriranno il 1 novembre 2016 e chiuderanno al raggiungimento di n. 500 concorrenti totali o il 18 febbraio 2017.

Per iscriversi alla 47 Km 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.):

- 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 47 Km € 30 fino al 31-dic-2016; € 35 dal 01-gen-2017 al 18-feb-2017;
- per la 27 Km € 20 fino al 31-dic-2016; € 25 dal 01-gen-2017 al 18-feb-2017;
- per la 17 Km € 17 fino al 31-dic-2016; € 20 dal 01-gen-2017 fino al 18-feb-2017.

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 Wedosport.

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 4 marzo 2017** presso l'accettazione dalle ore 16.00 alle ore 19.30
- **domenica 5 marzo 2017** presso la partenza dalle ore 05.30 alle ore 06.30 (per la 47 Km), dalle ore 07.30 alle ore 08.30 (per la 27 Km) e dalle ore 08.30 alle ore 09.30 (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:

- 06.40 per la 47 Km (partenza ore 07.00)
- 08.40 per la 27 Km (partenza ore 09.00)
- 09.40 per la 17 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 sulla 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 (47 Km, 27 Km e 17 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 (solo 47 Km)
- fischietto (solo 47 Km)
- riserva alimentare (solo 47 Km)
- telefono cellulare con numero organizzazione (+393339447383)
- torcia frontale (solo 47 Km)

In caso di **cattivo tempo** è obbligatorio per la 47 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 e 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 47 Km:

- Miniera Arenas (Km 13,700)
- Tempio di Antas (Km 25,000)
- 1 Km oltre la miniera Malacalzetta, incrocio sentiero 324 (Km 33,800)
- Giardino Linasia (km 38,300).

Percorso 27 Km:

- 1 Km oltre la miniera Malacalzetta, incrocio sentiero 324 (Km 13,800)
- Giardino Linasia (Km 18,300).

Percorso 17 Km:

- Giardino Linasia (Km 8,300).

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 9 ore per la 47 Km, 6 ore per la 27 Km e 5 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 47 Km saranno istituiti i seguenti "cancelli":

- Tempio di Antas (Km 25,000 passaggio entro le 11,30)
- 1 Km oltre la miniera Malacalzetta, incrocio sentiero 324 (Km 33,800 passaggio entro le 13,10)
- Giardino Linasia (Km 38,300 passaggio entro le 14,20).

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 ritraggano 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.