



Regolamento

Art. 1 Organizzazione

L'A.S.D. MUVRAS, organizza per sabato 13 aprile 2024, la terza edizione del TRAIL DEL FLUMINESE.

Le gare previste si svolgeranno nelle seguenti distanze:

- TDF NESTRU ULTRAMARATHON 64 km 3.500 D+
- TDF BABAI TRAIL 24 km 1.000 D+
- TDF SU ZURFURU FAST TRAIL 14 km 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).

- **TDF Nestru Ultramarathon 64K:** Percorso di circa 64 Km, con dislivello positivo di 3.500 metri. La partenza è prevista per le ore 7:00.

La gara si svolge in una sola tappa, in un tempo limitato di 15 ore. Il tempo limite coincide con le ore 22:00 di sabato 13 aprile.

- **TDF Babai Trail 24K:** Percorso di circa 24 Km, con dislivello positivo di 1.000 metri.

La partenza è prevista per le ore 8:30.

La gara si svolge in una sola tappa, in un tempo limitato di 5 ore e 30 min. Il tempo limite coincide con le ore 14:00 di sabato 13 aprile.

- **TDF Su Zurfuru Fast Trail 14K:** Percorso di circa 14 Km con dislivello positivo di 500 metri.

La partenza è prevista per le ore 9:30.

La gara si svolge in una sola tappa, in un tempo limitato di 3 ore. Il tempo limite coincide con le ore 12:30 di sabato 13 aprile.



Art. 3 Descrizione sintetica percorsi.

TDF Nestru Ultramarathon - 64K: 1% asfalto, 4% carrozzabili, 95% sentiero.

TDF Babai Trail - 24K: 1% asfalto, 2% carrozzabili, 97% sentiero.

TDF Su Zurfuru Fast Trail - 14K: 1% asfalto, 2% carrozzabili, 97% sentiero.

Art. 4 Partecipazione.

Le gare (**Nestru Ultramarathon 64K**, **Babai Trail 24K** e **Su Zurfuru Fast Trail 14K**) sono riservate ad atleti agonisti, in possesso di certificato medico per l'attività agonistica per l'atletica leggera, in corso di validità.

Con l'iscrizione, i concorrenti accettano di portare il "materiale obbligatorio" descritto nel punto successivo o eventualmente comunicato dai giudici prima della gara, durante tutto il percorso e fino all'arrivo.

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

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 a 1.100 mt di altitudine 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 64K, è vivamente consigliato aver già partecipato ad altri Trail prima di questa prova.

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

Art. 7 Modalità d'iscrizione.

L'iscrizione può essere effettuata esclusivamente on-line, compilando l'apposito modulo in ogni sua parte, entro e non oltre domenica 07 aprile 2024. Il pagamento deve essere effettuato contestualmente all'iscrizione, attraverso il servizio on-line. Alla conferma del pagamento avvenuto da parte dal servizio di bankpass e alla ricezione del certificato medico, l'iscrizione sarà registrata come avvenuta nel database dell'organizzazione.

Le iscrizioni verranno chiuse alle ore 24:00 del 7 aprile 2024.

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento: il pacco gara, il buffet all'arrivo, l'assistenza ed i rifornimenti in gara ed eventuali trasporti di rientro alla base d'accoglienza a Fluminimaggiore.

Non sono incluse spese di vitto e alloggio.

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

La partecipazione al "Trail del Fluminese" comporta l'accettazione, senza riserve, del presente regolamento e dell'etica della corsa e del "Manifesto del Trail", pubblicati dall'organizzazione, consultabili al seguente link: www.wedosport.net

Art. 9 Rimborso quote iscrizione.

L'atleta iscritto, che dovesse infortunarsi prima della partenza della gara, avrà diritto ad un rimborso del 50% della quota di iscrizione, dopo che avrà presentato adeguata documentazione medica.



Art. 10 Materiale Obbligatorio

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.

Materiale Obbligatorio del TDF 64K (controlli lungo il percorso).

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

Scarpe tipo A5

Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sottoelencato:

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 24 K (controlli lungo il percorso).

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



Scarpe tipo A5

Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sottoelencato:

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 14 K (controlli lungo il percorso).

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

Scarpe tipo A5

Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sottoelencato

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

Riserva d'acqua minimo 0,5 l

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.

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 e deve 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 delle prove, per la totalità del percorso, è fissato in 15 ore per il TDF 64 K, in 5,30 ore per il TDF 24 K e in 3 ore per il TDF 14 K. 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 verificare 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 antidoping.
- 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.

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, sul sito www.muvcasasd.it o nella pagina Facebook di Muvras ASD. 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 le prime 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.