

MANIFESTO ITALIANO DEL TRAIL

 SPIRITOTRAIL

Morfasso (PC)
22-23 Novembre 2008

➤ PREMESSA

Il manifesto che segue non è un insieme di regole alle quali bisogna conformarsi.

Contiene semplicemente i principi in cui tutti noi ci siamo riconosciuti e che ci siamo impegnati a promuovere nelle nostre gare.

Vorremmo che diventassero dei suggerimenti per aiutare coloro che intendono organizzare una gara di trail a raggiungere un adeguato livello qualitativo e di sicurezza per i concorrenti.

L'utilizzatore della guida dovrebbe adottare le sole idee che sono coerenti con la propria gara.

Comunque, poiché **ogni gara di trail è unica**, le precise istruzioni che valgono per la gare su pista o su strada, sono inutilizzabili e comunque estranee allo "spirito rilassato" tipico del trail running



ALMENO IL 90% DEL PERCORSO DEVE ESSERE SU TERRENO NATURALE

Trail Running è sinonimo di corsa in natura, pertanto gli organizzatori devono limitare quanto più possibile le superfici asfaltate.

La presenza di asfalto è accettabile per consentire ai concorrenti l'uscita dai luoghi di partenza e il rientro a quelli di arrivo, nonché nei tratti di collegamento tra i sentieri, qualora non vi siano altre alternative possibili.

Al massimo il 10% del percorso di gara può essere su asfalto.



IL TRAIL PRESENTA DISLIVELLI SIGNIFICATIVI OPPURE DIFFICOLTÀ AMBIENTALI LEGATE AL FONDO O AL CLIMA

Pur essendo nato in ambienti di montagna, il trail può crescere anche in ambienti diversi, purché caratterizzati da una forte valenza naturale e un limitato impatto dell'opera dell'uomo.

È importante però che i dislivelli sia positivi sia negativi rimangano significativi, anche in rapporto alle distanze, per quelle gare che si svolgono in ambienti montani.

Come indicazione di massima, per i trail di montagna si indica un fattore di 40 m/km di dislivello positivo minimo

COSA VUOL DIRE 40m/Km di D+ ?

30 KM



1.200 m. D+

Maratona



1.680 m. D+

50 KM



2.000 m. D+

70 KM



2.800 m. D+

100 KM



4.000 m. D+



LE GARE SONO CONDOTTE IN REGIME DI AUTOSUFFICIENZA O SEMI – AUTO SUFFICIENZA

AUTOSUFFICIENZA: vengono assicurati esclusivamente rifornimenti idrici

SEMI-AUTOSUFFICIENZA: vengono forniti anche ristori alimentari

In ogni caso il trail si contraddistingue per la reale autosufficienza dei concorrenti.

Per “autosufficienza reale” si intende che fra un punto di ristoro e l’altro ci siano distanze tali da imporre ai partecipanti di portare con sé acqua, cibo e l’attrezzatura minima necessaria per affrontare anche situazioni di emergenza.

Questo aspetto va temperato con quello della sicurezza: si indica come 20 km il limite massimo consigliato fra un rifornimento idrico e il successivo.



COMPLETA ASSENZA DI PREMI IN DENARO E DI INGAGGI

I regolamenti di gara non prevedono premi in denaro per i vincitori, né assoluti né di categoria.

Non sono altresì previsti ingaggi per gli atleti di punta

Si ritiene che la presenza di premi economici sia la causa dello stravolgimento della sana competizione sportiva, che è alla base del nostro “Spirito Trail”



SFORZO CONTINUO PER LIMITARE L'IMPATTO DELLA CORSA TRAIL SULL'AMBIENTE

Ci si impegna a sostenere tutte le pratiche organizzative che limitino l'impatto della corsa trail sull'ambiente.

È necessario inoltre promuovere presso i concorrenti campagne informative di rispetto ambientale (Es. "Io non getto i miei rifiuti")

La segnaletica viene realizzata tramite fettucce, frecce, bandierine che devono essere rimosse entro breve tempo dalla competizione

Qualora si debba ricorrere a frecce disegnate su rocce o sul sentiero, è d'obbligo utilizzare vernici biodegradabili o altri mezzi che non lascino alcuna traccia permanente sul percorso.

Ci si impegna a ripulire e ripristinare le condizioni del percorso.



SQUALIFICA PER GLI ATLETI CHE GETTANO A TERRA RIFIUTI

Tutte le gare prevedono nel proprio regolamento la squalifica inappellabile per gli atleti sorpresi dal personale dell'organizzazione ad abbandonare sul percorso rifiuti o qualsiasi altro oggetto



OBIETTIVO È L'ELIMINAZIONE DEI BICCHIERI DI PLASTICA DAI RISTORI

Il trailer è per definizione autosufficiente, e pertanto ha sempre con sé camelbag o borraccia.

Riteniamo pertanto che sia doveroso sforzarsi di ridurre al minimo l'utilizzo dei bicchieri di plastica ai ristori.



LE DIFFICOLTÀ TECNICHE DEVONO ESSERE COMUNICATE CON CHIAREZZA AI CONCORRENTI

Tutti gli organizzatori devono comunicare con chiarezza quali sono i tipi di difficoltà presenti nella propria gara

Il trail esclude la presenza di tratti con difficoltà alpinistiche

Ci si impegna a presidiare con mezzi e uomini i tratti dove sono maggiori le probabilità che si verifichino incidenti.

È obbligatorio prevedere in anticipo un percorso alternativo in caso di situazioni climatiche avverse



TEMPI LIMITE STABILITI PER GARANTIRE LA SICUREZZA DEI CONCORRENTI

Il tempo limite e le barriere orarie non devono essere fissate per aumentare la difficoltà della prova ma per garantire la sicurezza dei concorrenti stessi.

Il tempo limite deve essere compatibile con le possibilità dell'organizzazione di garantire adeguato supporto da parte di volontari e personale del soccorso medico

10 ECOCOMPATIBILITÀ DEL NUMERO DI CONCORRENTI

Il numero massimo di concorrenti deve essere coerente con le caratteristiche dei sentieri e dei luoghi attraversati

Il numero massimo di concorrenti non dovrebbe comportare la creazione di “code” all’imbocco dei sentieri, se non nelle fasi iniziali

Il numero massimo di concorrenti deve essere coerente con la capacità ricettiva della zona che ospita il trail



ACCETTARE SOLO CONCORRENTI IN CONDIZIONI DI AFFRONTARE LA GARA

Obbligatorietà di richiesta certificato medico attività agonistica podismo

Utilizzo di liberatoria con cui il concorrente dichiara di accettare il regolamento della corsa e di essere a conoscenza di eventuali rischi e difficoltà

Gli organizzatori si riservano di stabilire ulteriori mezzi per verificare le condizioni psicofisiche per affrontare la gara



OGNI CONCORRENTE HA IL DOVERE DI SOCCORRERE UN ATLETA IN DIFFICOLTA'

Il rispetto e la collaborazione tra le persone sono alla base dell'etica del trail.

Ogni concorrente ha il dovere di prestare soccorso ed aiutare un atleta di difficoltà, fermandosi fino all'arrivo dei mezzi dell'organizzazione.

La mancata assistenza verrà punita con la squalifica.

Il concorrente che si è attardato per prestare soccorso potrà chiedere l'accredito del ritardo al posto di controllo successivo

QUESTO DOCUMENTO È STATO SOTTOSCRITTO DA

