

Allegato B

REGOLAMENTO
PARTICOLARE DELLA
GARA DI TRAIL
RUNNING



EUROPEAN MASTER ATHLETICS

EMMTRC2021

EUROPEAN MASTER MOUNTAIN RUNNING
TRAIL RUNNING • NORDIC WALKING
CHAMPIONSHIP

VALTRAMONTINA

— 27 30 MAY — ITALY —

REGOLAMENTO PARTICOLARE DELLA GARA DI TRAIL RUNNING

SPECIAL RULES FOR TRAIL RUNNING

L'atleta regolarmente iscritto alla gara di Trail Running dovrà presentarsi alla Call Room del Campo Gara in località Matàn non più tardi di mezz'ora prima della partenza per le operazioni di registrazione e verifica della corretta esposizione del pettorale e della divisa nazionale nel caso componente di un Team Nazionale.

Allo stato attuale, essendo vigenti le Norme Nazionali e Federali per fronteggiare la pandemia da COVID 19, le partenze saranno gestite a onde con scaglioni di 20 atleti distanziati fra di loro, e con partenze ogni 30 secondi.

La gara si sviluppa su circuito unico da percorrere una volta sia per i maschi che per le femmine.

Trattandosi di percorso di montagna l'atleta dovrà essere equipaggiato adeguatamente e portarsi appresso il materiale obbligatorio durante tutta la gara.

Materiale obbligatorio:

- Telo termico
- Fischiello
- Giacca a vento impermeabile
- Benda elastica per fasciature di emergenza
- Piccola riserva alimentare
- Riserva d'acqua (min. ½ litro)
- Bicchiere personale / ecotazza (non sono previsti bicchieri ai ristori)
- Pila frontale con batterie cariche
- Telefono cellulare carico. All'accreditation ogni atleta dovrà fornire all'organizzazione il numero telefonico associato al cellulare utilizzato durante la competizione (attenzione, in alcuni punti la connessione telefonica potrebbe essere scarsa o inesistente)

Lungo il percorso saranno dislocati punti per servizio medico.

Lungo il percorso saranno posizionati posti di controllo del materiale obbligatorio (pena squalifica o penalità).

L'atleta non può uscire dal percorso di gara pena la squalifica.

Lungo il percorso saranno posizionati n. 5 punti ristoro ogni 8 km circa (vedi mappa su sito ufficiale gara);

Al termine della prestazione l'atleta non può percorrere a ritroso il tracciato di gara.

Al termine della gara l'atleta potrà fruire del ristoro finale.

Si raccomanda di controllare l'aggiornamento delle Misure Anti COVID 19 che possono influire sulla condotta da adottare prima, durante e dopo la gara.

I primi tre arrivati della classifica assoluta maschile e femminile, della gara dovranno mettersi a disposizione dell'Organizzazione per la Cerimonia "dei Fiori" (Flower Ceremony) di cui al paragrafo 9.b.

I primi tre concorrenti arrivati per ogni categoria maschile e femminile della gara ed i Responsabili dei primi tre Team classificati, dovranno mettersi a disposizione dell'Organizzazione per la Cerimonia di Premiazione.



The Trail Running race will take place according to the provisions of WA rule 57 (2020 edition).

The athlete regularly registered for the Trail Running race must present himself at the Call Room of the venue in Matàn no later than half an hour before the start for the registration and verification of the correct display of the bib and national uniform member of a National Team.

Any "wave" start will be managed according to the procedures set out in the "Covid" protocol in force at the time of the Championship.

The race takes place on a one-time circuit for both men and women.

As this is a mountain route, the athlete must be adequately equipped and carry the mandatory equipment throughout the race.

Obligatory material:

- *Thermal blanket*
- *Whistle*
- *Waterproof windbreaker*
- *Elastic bandage for emergency dressings*
- *Small food reserve*
- *Water reserve (min. ½ liter)*
- *Personal glass / eco-cup (there are no glasses at the refreshment points)*
- *Headlight with charged batteries*
- *Mobile phone charged. Upon accreditation, each athlete must provide the organization with the telephone number associated with the mobile phone used during the competition (attention, in some points the telephone connection may be poor or non-existent).*

Recommended materials: sticks, trousers to cover the knee, gloves, cap, bandana, change clothes. Participants who choose to carry sticks will have to carry them throughout the race. The transfer and / or receipt of sticks after the starting shot, as well as the placement of them in the change bag, is prohibited. Medical service points will be located along the route.

Checkpoints for compulsory equipment will be positioned along the route (under penalty of disqualification or penalty).

The athlete cannot leave the race course under penalty of disqualification.

Along the way will be positioned n. 5 refreshment points (see map on the official race website).

At the end of the race, the athlete cannot go back along the race track. At the end of the race, the athlete will receive the final refreshment.

It is recommended to check the update of the Anti COVID 19 Measures which may affect the conduct to be adopted before, during and after the race.

The first three finishers of the overall male and female ranking of the race must make themselves available to the Organization for the Flower Ceremony.

The first three competitors arrived for each male and female category of the race and the components of the first three teams classified for each category, must make themselves available to the Organization for the Award Ceremony.

