



TRAIL DEL MARGANAI® 2020 – REGULATIONS

58 KM 3000M D+ - 36 KM 1900M D+ - 22 KM 1050M D+

GENERAL INFORMATION

The Trail del Marganai is organised by the "A.S.D. Marganai K24".

PRIZES

Prizes for the 58 km trail are awarded to the first 3 men and the first 3 women, those for the 36 km trail to the first 3 men and the first 3 women and those for the 22 km trail to the first 3 men and the first 3 women. There will be no cash prizes.

A general classification will be drafted at the end of the race, which will include the arrival times and will be published on www.traildelmarganai.org.

The only categories are "men" and "women".

REGISTRATIONS

All athletes over 18 years of age in possession of a relevant medical certificate for participation in athletic events expiring not earlier than 15 March, 2020 will be allowed to sign up; every participant will have to submit a copy of the certificate when registering via krono.run.net website. Registrations will be open on December 18th, 2019 and will be closed either when reaching a total number of 500 participants or by March 5, 2020.

- In order to register for the 58 km trail you will have to:
- be aware of the length and the characteristics of the race;
- be perfectly trained for it; have acquired, before the competition, a real personal autonomy ability in the mountains in order to better face issues arising from adverse weather conditions (wind, fog, rain, cold, snow);
- be able to face physical or mental problems caused by the great fatigue, digestive problems, muscle or joints pain, small wounds etc.;
- be aware that helping a runner manage these problems is not an Organisation's responsibility

Registration will be carried out with the collaboration of krono.run. To successfully complete the registration is necessary to have available in digital format (image, scanning, etc.):

- a medical certificate for sports;
- bank transfer copy or transaction confirmation for payment by bank transfer;- "Risk assumption statement and responsibility waiver" filled in and signed.

REGISTRATION FEES

The registration fee for the Trail del Marganai is:

- 58 km: € 45;
- 36 km: € 35;
- 22 km: € 27.

Deadline for registrations is 5th March 2020 at midnight.

The registration fee includes all the services described in this document as well as the race pack with a technical t-shirt and an invitation to the post-race pasta party.

Credit card or bank transfer must make payment. The krono.run site will manage registration and payments In case of failure to participate in the race, the registration fee will not be refunded.

BIB AND RACE PACK DELIVERY

The bibs will be delivered in the following way:

- Saturday, March 14, 2020 at the reception, 16.00 to 19.30 pm;
- Sunday, March 15, 2020 at the starting point, 05.30 to 06.30 am (58 Km), 07.30 to 8.30 am (36 Km) and 08.30 to 9.30 am (22 Km).

Before bib number taking will be the obligatory equipment control.

START

In order to have their bibs numbered, participants will have to go to the timekeepers' stand next to the starting line within:

- 6:40 am for the 58 km trail (starting at 07.00)
- 8:40 for the 36 Km trail (starting at 09.00);
- 09.40 for the 22 Km (starting at 10.00).

SAFETY AND CONTROL

There will be organisation staff, first aid personnel and qualified physicians on the trail and they will be in constant contact with the base. An ambulance and a doctor will also be present in the finish

line area. Random checkpoints will be set up along the trail and members of the organization will monitor the passage of athletes and control the mandatory material: those found without such equipment will be penalised. Runners are required to be able to orient themselves and know how to behave in the mountains, even in bad weather conditions.

Should an athlete be injured or in trouble, he/she shall call for help:

- by reaching an official checkpoint
- by calling one of the organisation's numbers;
- by asking another athlete to request assistance.

It is everybody's duty and obligation to assist people in trouble and, if necessary, call for help. In case a participant lost some time helping another participant who was injured or in trouble, he/she may ask the Jury to deduct the time spent from the official classification.

All costs arising from the use of emergency vehicles will be paid by the rescued person, as well as the money spent for his/her return from the place where he/she was hospitalized. The organisation recommends that all participants subscribe appropriate insurance policies, especially to cover the rescue costs and the costs related to helicopter rescue.

PENALTIES AND DISQUALIFICATIONS

The Organisation's personnel on the track is authorised to check that the runners respect the regulations and inform the Board about the violations detected. The Board will apply penalties on the basis of the following table. Time penalties will be applied immediately after the race or in the following days by increasing the time reported on the official classification.

RULES VIOLATIONS	PENALTY - DISQUALIFICATION
Voluntary waste unloading	Disqualification
Starting from a checkpoint after the time limit	Disqualification
Cutting across a track portion longer than 1 km	Disqualification
Failure to pass a checkpoint	Disqualification
Refusal to undergo inspections	Disqualification
Absence of mandatory safety equipment: windproof jacket, thermal blanket	Disqualification
Cheating: use of a means of transport, bib sharing or exchange	Disqualification and ban for life
Insults and threats to the Organisation's volunteers or personnel	Disqualification and ban for life
Failure to assist a runner in trouble	Penalty: 1 hour
Helpers' support (authorized only at food and drink stands)	Penalty: 1 hour

Cutting across a track portion shorter than 1 km	Penalty: 1 hour
Using chopsticks not carried by the runner since the beginning of the race	Penalty: 1 hour
Absence of other mandatory material	Penalty: 15 minutes
Race bib without visible number	Penalty: 15 minutes

ENVIRONMENT

Participants will have to respect the natural environment and, in particular, avoid unloading waste, picking flowers or disturbing the animals. Whoever will be caught unloading waste along the track will be disqualified from the race and subject to the sanctions provided for by the municipal regulations.

WEATHER

The competition will take place regardless of weather conditions. In case of major weather phenomena (storms, snow), the organisation reserves the right to make last-minute itinerary changes in order to eliminate any possible dangers or discomfort conditions for the participants. Any changes will be communicated to the participants and reported by the staff.

OBLIGATIONS AND TIPS (MANDATORY MATERIAL)

All athletes (58 km, 36 km and 22 km) will have to mandatorily carry the following material with them:

- camel bag or bottle holder with at least half a litre of liquids for the 22 km and one litre for the 58 km and 36 km
- race bib with visible number on the front;
- windproof jacket;
- survival blanket (58 km and 36 km);
- whistle (58 km and 36 km);
- food supply (58 km and 36 km);
- mobile phone containing the organisation's number (+39 3518538129);
- headlamp.

In case of bad weather, the participants in the 58 km and 36 km trail will have to carry the following equipment:

- Goretex jacket;
- pants below the knee.

The change in mandatory material will be communicated upon pick-up of the bib and by notice posted at the starting point.

It is allowed to use sticks, which will have to be kept throughout the race.

Random checks of the mandatory material will be performed before the start and upon arrival. Food and drink stands will not provide glasses, only camelbaks & water bottles will be filled in order to pollute as little as possible: we recommend that you use a personal glass / mug.

REFRESHMENTS

The race takes place in semi-autonomous water-food.

The following aid stations are planned for the 58 km:

- Km 11 (expected liquids) bifurcation of the Grugua mine
- Km 18 (complete aid station) Temple of Antas
- Km 26 (expected liquids and fruit) abandoned village of Malacalzetta
- Km 34 (complete aid station) Tinny
- Km 43 (refreshment of liquids and fruit) Su Mannau, Roman Road attack
- Km 52 (complete aid station) Spiazzo Annixedda

The following aid stations are planned for the 36 km:

- Km 11 (expected liquids) bifurcation of the Grugua mine
- Km 18 (complete aid station) Temple of Antas
- Km 21 (refreshment of liquids and fruit) Su Mannau, Roman Road attack
- Km 29 (complete aid station) Spiazzo Annixedda

The following aid stations are planned for the 22 km:

- Km 11 (expected liquids) bifurcation of the Grugua mine
- Km 15 (complete aid station) Spiazzo Annixedda

Athletes will have to throw waste, glasses, gel, bars etc. in the dedicated containers provided at the refreshment stations. Whoever will be caught throwing something outside the appropriate containers will be disqualified.

All stands can be reached by car and are, therefore, points where an athlete incapable of continuing the competition may quit.

MAXIMUM TIME

The maximum time allowed to reach the finish line is

- 11:00 hours for the 58 km trail
- 07:00 hours for the 36 km trail

- 05:00 hours for the 22 km trail.

A "helping" service will travel along the trail by following the last participant, so as to be able to support anyone who quit and avoid that any injured people might remain without assistance.

For the 58 km the following "time gates" have been set up:

- Km 34 Tinny after 6:20 hours from departure
- Km 43 Su Mannau, Roman Road after 8:00 hours from the start
- Km 52 Annixedda after 9:40 from the start

Athletes who will not pass the check-points within the time limit will be allowed to continue by delivering the bib, but without assistance.

INSURANCE

The organisation takes out an insurance policy to cover all risks related to civil liability and for participants' protection valid throughout the competition period.

IMAGE RIGHTS

By registering, participants authorise the organisation to freely use, without territorial and time limits, still and moving images showing them during participation in Trail del Marganai.

DECLARATION OF LIABILITY

The voluntary registration and the subsequent participation in the competition indicate the full acceptance of the present document and any changes that might be made to it. By registering, the participant exempts the organisers from any liability, both civil as well as penal, for damages to people and/or things caused by him/her or traced to him/her.

TIMING

An official timing service will be provided.



REGOLAMENTO TRAIL DEL MARGANAI® 2020

58 KM 3000M D+ - 36 KM 1900M D+ - 22 KM 1050M D+

INFORMAZIONI GENERALI

Il Trail del Marganai è organizzato da "A.S.D. Marganai K24".

PREMI

Sono assegnati premi ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne per la 58 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 36 Km, per i primi 3 uomini e le prime 3 donne della 22 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 la dicitura "Atletica Leggera" con scadenza non antecedente il 15 marzo 2020, da caricare obbligatoriamente al momento dell'iscrizione tramite sito krono.run.

Le iscrizioni apriranno il 18 dicembre 2019 e chiuderanno al raggiungimento di n. 500 concorrenti totali o il 5 marzo 2020.

Per iscriversi a una delle tre gare 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 krono.run. Per portare correttamente a termine la suddetta iscrizione è necessario avere a disposizione in formato digitale (immagine, scannerizzazione, ecc.):

- il certificato medico sportivo valido;

- copia o presa in carico digitale del pagamento se si è deciso di pagare tramite bonifico;

QUOTE D'ISCRIZIONE

Il costo per l'iscrizione al Trail del Marganai è:

- per la 58 Km € 45;
- per la 36 Km € 35;
- per la 22 Km € 27.

Il limite massimo per le iscrizioni è giovedì 5 marzo 2020 alle ore 24:00.

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 krono.run. 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 14 marzo 2020 presso l'accettazione dalle ore 16.00 alle ore 19.30;
- domenica 15 marzo 2020 presso la partenza dalle ore 05.30 alle ore 06.30 (per la 58 Km), dalle ore 07.30 alle ore 08.30 (per la 36 Km) e dalle ore 08.30 alle ore 09.30 (per la 22 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 58 Km (partenza ore 07.00);
- 08.40 per la 36 Km (partenza ore 09.00);
- 09.40 per la 22 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 a 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 nella 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.

INFRAZIONE AL REGOLAMENTO	PENALITA' – SQUALIFICA
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 (58 Km, 36 Km e 22 Km) partire portando con sé il seguente materiale:

- camel bag o porta borraccia con almeno mezzo litro di liquidi per la 22 km e un litro per la 58 e 36 km;
- pettorale di gara con numero ben visibile portato anteriormente;
- giacca antivento;
- telo di sopravvivenza (58 e 36 Km);
- fischietto (58 e 36 Km);
- riserva alimentare (58 e 36 Km);
- telefono cellulare con numero organizzazione (+39 3518538129);
- torcia frontale o altra illuminazione.

In caso di cattivo tempo è obbligatorio per la 58 e la 36 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 & le borracce, un modo per inquinare il meno possibile, è consigliato l'uso di un bicchiere / tazza personale.

RISTORI

La gara si svolge in semi-autonomia idrico-alimentare.

Per la 58 Km sono previsti i seguenti ristori:

- Km 11 (previsti liquidi) Biforcazione miniera Grugua
- Km 18 (ristoro completo) Tempio di Antas
- Km 26 (previsti liquidi e frutta) villaggio abbandonato di Malacalzetta
- Km 34 (ristoro completo) Forestale Tinny
- Km 43 (ristoro liquidi e frutta) Su Mannau attacco Strada Romana
- Km 52 (ristoro completo) Spiazzo Annixedda

Per la 36 Km sono previsti i seguenti ristori:

- Km 11 (previsti liquidi) Biforcazione miniera Grugua

- Km 18 (ristoro completo) Tempio di Antas
- Km 21 (ristoro liquidi e frutta) Su Mannau attacco Strada Romana
- Km 29 (ristoro completo) Spiazzo Annixedda

Per la 22 Km sono previsti i seguenti ristori:

- Km 11 (previsti liquidi) Biforcazione miniera Grugua
- Km 15 (ristoro completo) Spiazzo Annixedda

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:

- 11:00 ore per la 58 Km
- 07:00 ore per la 36 Km
- 05:00 ore per la 22 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 58 Km sono istituiti i seguenti "cancelli orari":

- Km 34 Forestale Tinny dopo 6:20 ore dalla partenza
- Km 43 Su Mannau attacco Strada Romana dopo 8:00 ore dalla partenza
- Km 52 Spiazzo Annixedda dopo 9:40 dalla partenza

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 ritraggono 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.