



## **REGOLAMENTO TRAIL DEL MARGANAI® 2022**

### **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 delle gare viene redatta una classifica generale con i tempi di arrivo e pubblicata sul sito [www.traildelmarganai.org](http://www.traildelmarganai.org).

Le uniche categorie sono "uomini" e "donne".

#### **DISPOSIZIONI COVID19**

L'organizzazione della gara si atterrà a tutte le disposizioni previste dalla Legge 17 giugno 2021 , n. 87 e successive modificazioni e dal Decreto-legge 23 luglio 2021 n. 105, emanate dagli organi preposti nazionali, regionali e sportivi per contenere il diffondersi dell'epidemia di coronavirus Covid19.

Per gli atleti italiani e stranieri così come per gli accompagnatori è richiesto il possesso di certificazione Green Pass o certificazione equivalente valida per il giorno della gara, secondo quanto riportato dalla Legge 17 giugno 2021 , n. 87 e successive modificazioni, e dal Decreto-legge 08 ottobre 2021 , n. 139 e successive modificazioni.

Verranno istituiti controlli al momento del ritiro pettorali, all'ingresso della zona chiusa di partenza, all'ingresso della zona dove verrà distribuito il pasto post gara e all'accesso di tutte le aree di pertinenza della manifestazione.

Più in generale, verranno istituiti dei punti di controllo all'ingresso di tutti i luoghi chiusi.

E' obbligatorio indossare la mascherina chirurgica o mascherina con protezione superiore nei luoghi chiusi e all'aperto dove non sia possibile mantenere un adeguato distanziamento personale. Non sono da considerare dispositivi di protezione validi fazzoletti, foulard, buff, ecc.

E' obbligatorio indossare la mascherina chirurgica o mascherina con protezione superiore nella zona chiusa di partenza. La mascherina potrà essere tolta dopo 50 metri dalla linea di partenza.

E' obbligatorio indossare la mascherina chirurgica o mascherina con protezione superiore prima di avvicinarsi ai banchi dei ristori. Non sarà permesso sostare ai banchi.

Il non rispetto delle suddette disposizioni comporta l'immediato allontanamento dalle zone adibite al pre-gara, gara, post-gara e alla squalifica.

L'organizzazione si riserva di modificare quanto scritto in precedenza e dare opportuna informazione sul sito [traildelmarganai.org](http://traildelmarganai.org) e sui suoi canali social in base alle future disposizioni di legge e regolamenti emanati dagli organi istituzionali alla data della gara.

## **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" valido al 13 marzo 2022, da caricare obbligatoriamente al momento dell'iscrizione tramite il sito [krono.run](http://krono.run).

Le iscrizioni apriranno il 15 novembre 2021 e chiuderanno al raggiungimento di n. 500 concorrenti totali o il 4 marzo 2022.

Per iscriversi a una delle tre gare è necessario:

- **accettare e impegnarsi a rispettare nella lettera e nella forma quanto indicato al paragrafo "DISPOSIZIONI COVID";**
- 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](http://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;

## **QUOTE D'ISCRIZIONE**

Per chi si iscrive al Trail del Marganai entro il 31/12/2022 il costo è:

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

Dal 01/01/2022 la quota sarà:

- per la 58 Km € 50;
- per la 36 Km € 40;
- per la 22 Km € 32.

Il limite massimo per le iscrizioni è venerdì 4 marzo 2022 alle ore 24:00.

Nella quota di iscrizione sono compresi tutti i servizi descritti nel presente regolamento, il ristoro post gara e il pacco gara comprendente una t-shirt tecnica.

Il pagamento deve essere effettuato tramite carta di credito.

Iscrizioni e pagamenti verranno gestiti dal sito di krono.run.

In caso di mancata partecipazione alla gara o mancata conformità a quanto indicato al paragrafo "DISPOSIZIONI COVID19", la quota di iscrizione non verrà rimborsata.

### **RITIRO PETTORALE E PACCO GARA**

Le operazioni di ritiro pettorale verranno effettuate con la seguente modalità:

- sabato 12 marzo 2022 presso l'accettazione dalle ore 16.00 alle ore 19.30;
- domenica 13 marzo 2022 presso la partenza dalle ore 05.00 alle ore 06.00 (per la 58 Km), dalle ore 06.30 alle ore 07.30 (per la 36 Km) e dalle ore 07.30 alle ore 08.30 (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:

- 06.10 per la 58 Km (partenza ore 06.30);
- 07.40 per la 36 Km (partenza ore 08.00);
- 08.40 per la 22 Km (partenza ore 09.00).

### **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.

<b>INFRAZIONE AL REGOLAMENTO</b>	<b>PENALITA' – SQUALIFICA</b>
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.

## MATERIALE OBBLIGATORIO

E' obbligatorio per tutti gli atleti (58 Km, 36 Km e 22 Km) partire portando con sé il seguente materiale:

- **mascherina chirurgica o modello più protettivo da indossare tassativamente in area Partenza/Arrivo e ai punti di ristoro;**
- Caschetto di protezione (tipo sportivo per ciclismo, alpinismo, ecc.) per attraversare, dopo i primi chilometri, la Galleria Mineraria Henry. Coloro che non potessero avere a disposizione il caschetto il giorno della gara, sono pregati di comunicarlo al momento dell'iscrizione, l'organizzazione metterà a disposizione un set di elmetti che però potrebbero non bastare per far attraversare subito tutti quelli che si presenteranno all'ingresso. Presentandosi con il proprio si potrà evitare qualsiasi attesa. A fine galleria sarà possibile lasciare il proprio caschetto che potrà essere ritirato dopo l'arrivo.
- 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;
- fischiello;
- benda elastica adesiva per fasciature (minimo 100 cm x 6 cm) per la 58 e 36 km
- riserva alimentare (58 e 36 Km);
- telefono cellulare con numero organizzazione (+39 3518538129);
- torcia frontale per la 58 km, torcia o altro tipo di illuminazione per la 36 km e la 22 km.
- giacca impermeabile con cappuccio incorporato e realizzata con membrana tipo Gore-tex, minimo 10.000 Schmerber, adatta a sopportare condizioni di maltempo in gara (58 Km, 36 Km);
- pantaloni sotto il ginocchio (58 Km, 36 Km).

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. Sarà effettuato il controllo del materiale obbligatorio prima della partenza e a campione sul percorso di gara e all'arrivo.

Ai ristori non sono previsti bicchieri, saranno riempiti i camelbags e le borracce; **è tassativamente obbligatorio l'uso di un bicchiere / tazza personale.**

## RISTORI

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

**E' obbligatorio indossare la mascherina, il buff non va bene, in prossimità dei ristori.**

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 gel, 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
- 08:00 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 ed esonerando l'organizzazione da qualsiasi responsabilità.

## **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.



## **TRAIL DEL MARGANAI® 2022 REGULATIONS**

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

#### **GENERAL INFORMATION**

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

#### **AWARDS**

Awards are handed out to the first 3 men and 3 women for the 58 Km race, to the first 3 men and 3 women for the 36 Km race, to the first 3 men and 3 women for the 22 Km race. There will be no money prizes.

A general classification, including arrival times, is drafted at the end of the race, in order to be published on [www.traildelmarganai.org](http://www.traildelmarganai.org).

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

#### **COVID19 PROVISIONS**

The organizers of the race adhere to the provisions provided by Italian Law 17 June 2021, no. 87 and following changes and by Italian Decree-Law 23 July 2021, no. 105, issued by the responsible national, regional and sportive authorities, to contain the spread of the coronavirus Covid19 pandemic.

For Italian and foreigners athletes, as well as for escorts, it is necessary to possess a Green Pass certificate or an equivalent certificate valid for the day of the race, following what stated by Italian Law 17 June 2021, no. 87 and following changes and by Italian Decree-Law 08 October 2021, no. 139 and following changes.

Controls are going to be established at the collection point of the race bibs, at the entrance of the starting area, at the entrance of the post-race meal area and at the entrance of every pertinent area of the event.



Generally speaking, control points are going to be established at the entrance of every closed and enclosed area.

Wearing a surgical mask or a mask with stronger protection is mandatory in closed areas and in the open where it is not possible to maintain adequate social distancing. Napkins, Foulards, buffs, etc. are not to be considered valid protection devices.

Wearing a surgical mask or a mask with stronger protection is mandatory in the closed starting area. You will be able to remove the mask 50 metres from the starting line.

Wearing a surgical mask or a mask with stronger protection is mandatory before approaching the refreshment stands. Linger by the stands will not be allowed.

The non-compliance with these rules entails the immediate removal from the areas used for pre-race, race, post-race and disqualification.

The organizers retains the right to modify what written above and to inform of such changes on the website [traildelmarganai.org](http://traildelmarganai.org) and on its social media pages based on future laws and dispositions issued by the constitutional institutions at the date of the race.

## **REGISTRATION**

All athletes over 18 in possession of a relevant medical certificate for participation in athletic competitive events valid in date 13 March 2022, which has to be uploaded at the moment of registration through the website [krono.run](http://krono.run), are allowed to register.

Registrations open on November 15<sup>th</sup> 2021 and close either when the number of total participants reach 500 or on March 4<sup>th</sup> 2022.

In order to register to one of the three races, you need to:

- **Accept and promise to follow exactly what stated in the “COVID REGULATIONS” paragraph;**
- be aware of the length and the characteristics of the race;
- be perfectly trained for it; have acquired, before the race, a real personal autonomy 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 the above-mentioned problems is not an Organisation's responsibility.

Registration is done with the collaboration of krono.run. To correctly register it is mandatory to have ready a valid sportive medical certificate in digital format (image, scan, etc.).

## **REGISTRATION FEES**

Registering before 31/12/2022 the fees are:

- € 45 for the 58 Km race;
- € 35 for the 36 Km race;
- € 27 For the 22 Km race.

From 01/01/2022 the fees are going to be:

- € 50 for the 58 Km race;
- € 40 for the 36 Km race;
- € 32 For the 22 Km race.

The deadline for the registration is Friday 4<sup>th</sup> March 2022 at 24:00.

The registration fee includes all services described in this regulation, the post-race meal and the race pack containing a technical t-shirt.

The fee must be paid with credit card. Registrations and payments are operated by the website krono.run.

If the athlete is not able to participate in the race or doesn't follow what stated in the "COVID19 REGULATIONS" paragraph, the registration fee will not be refunded.

## **RACE BIB AND RACE PACK COLLECTION**

The race bib collection:

- Saturday, March 12 2022 at the check-in point from 16.00 to 19.30;
- Sunday, March 13 2022 at the starting point from 5.00 to 6.00 am (for the 58 Km race), from 6.30 to 7.30 am (for the 36 Km race) and from 7.30 to 8.30 am (for the 22 Km race)

**Obligatory equipment control is going to be checked before collecting your race-bib.**

## **START**

The participants need to be at the timekeepers' stand next to the starting line, before:

- 06.10 am for am for the 58 Km race (start at 06.30);

- 07.40 am for the 36 Km race (start at 08.00);
- 08.40 for the 22 Km race (start at 09.00).

## **SAFETY AND CONTROL**

Organisation staff, rescue forces, first aid personnel and qualified physicians are going to be on site and on the itineraries, in constant contact with the base. An ambulance and a doctor are going to be present in the finish line area. Random checkpoints will be set up along the trail and organizers monitor the passage of athletes and control the mandatory equipment, those found without mandatory 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.

Every injured or in trouble athlete can ask for help:

- by reaching an official checkpoint
- by calling the organisation's number;
- by asking another athlete to call for assistance.

It is due and compulsory to assist every person in need of help, and if necessary to call for help. In case an athlete spends some time helping another participant who is injured or in trouble, he/she may ask the Race Jury to deduct that time from the official classification.

All costs arising from the use of emergency vehicles need to 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.

## **PENALITA' E SQUALIFICHE**

The Organisation's staff on site is authorised to check that the runners respect the regulations and inform the Jury about any violation. The Race Jury will apply penalties on the basis of the following table. Time penalties are applied immediately after the race or in the following days by increasing the time reported in the official classification.

<b>RULES VIOLATIONS</b>	<b>PENALTY - DISQUALIFICATION</b>
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 hiking sticks 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

The participants need to respect the natural environment and, in particular, to avoid littering, picking flowers or disturbing the animals. Whoever caught littering along the itinerary will be disqualified from the race and suffer the sanctions issued by the local regulations.

## WEATHER

The competition takes place regardless of weather conditions. In case of major weather phenomena (storms, snow), the organisers reserve the right to make last-minute itinerary changes in order to eliminate any possible danger or discomfort for the participants. Eventual changes are going to be communicated to the participants and reported by the staff.

## MATERIALE OBBLIGATORIO

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

- **chirurgical mask or more protective model to use mandatorily in the Starting and Finishing areas and at refreshment points;**
- Protective helmet (athletic gear like the ones for cycling, mountaineering, etc) to cross, after the first few kilometres, the Henry Mining Gallery. Those who won't have a helmet for the day of the race are asked to inform the organizers when registering, the Organisation will provide a number of helmets, which could not be enough for everybody arriving at the entrance of the Gallery. To come at the race with your own would mean to avoid waiting for available helmets. At the exit of the Gallery it will be possible to leave your helmet, which will be taken back at the end of the race, to the organizers.
- camel bag or bottle holder with at least 1/2 litre of liquids for the 22 km and 1 litre for the 58 km and 36 km
- race bib with visible number on the front;
- windbreaker jacket;

- survival blanket;
- whistle;
- food supply (58 km and 36 km);
- mobile phone with the organisation's number (+39 3518538129);
- headlamp for the 58 km, torch or other type of light for the 36 km and 22 km.
- waterproof jacket with hood and made out of material similar to Gore-tex, minimum 10.000 Schmerber, suitable for bad weather during the race (58 Km, 36 Km);
- pants below the knee (58 Km, 36 Km).

In case of any change of mandatory material, the organization will inform the athletes at the bib delivery or by notice posted at the starting point.

Participants are allowed to use sticks, which have to be kept throughout the race.

Random checks of the mandatory material will be performed before the start, during the race and upon arrival.

**Food and drink stands do not provide glasses, only camelbags & water bottles can be filled; it is mandatory to use a personal glass/mug.**

## **RISTORI**

The race is carried out with semi-autonomy of water-food supply.

**It is mandatory to wear a mask (the buff is not contemplated) in proximity to the refreshment points.**

The following refreshment points are planned for the 58 km:

- Km 11 (liquids) fork near the Grugua mine
- Km 18 (food & liquids) Temple of Antas
- Km 26 (liquids & fruit) abandoned village of Malacalzetta
- Km 34 (food & liquids) Forestry Tinny
- Km 43 (liquids & fruit) Su Mannau, Roman Road
- Km 52 (food & liquids) area Annixedda

The following refreshment points are planned for the 36 km:

- Km 11 (liquids) fork near the Grugua mine
- Km 18 (food & liquids) Temple of Antas
- Km 21 (liquids & fruit) Su Mannau, Roman Road
- Km 29 (food & liquids) Area Annixedda

The following refreshment points are planned for the 22 km:

- Km 11 (liquids) fork near the Grugua mine
- Km 15 (food & liquids) Area Annixedda

Athletes have to throw waste, gel, bars etc. in the waste bins provided at the refreshment points. Whoever caught littering elsewhere is going to be disqualified.

All refreshment points can be reached by car and, therefore, these are points where athletes may quit the competition if not fit to continue.

## **MAXIMUM TIME**

The maximum time to reach the finish line is

- 11:00 hours for the 58 km trail
- 08:00 hours for the 36 km trail
- 05:00 hours for the 22 km trail

During the competition a "helping" service is travelling along the trail by following the last participant in order to help anyone who eventually quits, avoiding any injured people remaining without assistance.

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

- Km 34 Forestry 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 don't pass the checkpoints within the time limit have to deliver the race-bib, exempting the Organisation from any liability in case they decide to continue any further.

## **INSURANCE**

The organisation endorses an insurance policy to cover all risks related to civil liability and the participants' protection valid throughout the competition time.

## **IMAGE RIGHTS**

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

## **DECLARATION OF LIABILITY**

The voluntary registration and the subsequent participation in the competition imply the full acceptance of the present regulation and any eventual modification made. By registering, the participant exempts the organisers from any liability, both civil and 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.