

REGOLAMENTO MOT 4X40K

Il MOT 4x40 – VALLE MAIRA OCCITANTRAIL è una gara di trail running che si svolge in 4 tappe di circa 45 km ciascuna per un totale di 180 km e percorre l'intero periplo della Valle Maira sita in provincia di Cuneo.

La gara si svolge in ambiente di montagna su single track o strade sterrate. Benché non ci siano passaggi impegnativi si tratta comunque di percorsi in natura suscettibili di tutte le variazioni climatiche tipiche dell'ambiente montano delle alpi occidentali del mese di ottobre.

Pertanto si richiede una preparazione psico-fisica idonea ad affrontare questo tipo di percorso, nonché la capacità di muoversi in autonomia in ambiente montano.

L'ORGANIZZAZIONE

Le competizioni OCCITANTRAIL sono organizzate e gestite da ASD IL PODIO SPORT su mandato del CONSORZIO TURISTICO VALLE MAIRA (www.vallemaira.org).

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

Il concorrente si impegna ad accettare in modo insindacabile il presente regolamento in tutte le sue parti.

IL PERCORSO

Il MOT4x40 percorre indicativamente il conosciuto tracciato dei Percorsi Occitani (www.percorsioccitani.com) ed è suddiviso in 4 tappe di circa 45km ciascuna così riassunte:

- ❖ 1° tappa – Villar San Costanzo, Roccabruna, Pagliero, Camoglieres, Stropo.
- ❖ 2° tappa – Stropo, Elva, Colle Bicocca, bivacco Bonfante, Lausetto, Chiappera.
- ❖ 3° tappa – Chiappera, colle Ciarbonet, colle Gardetta, colle del Preit, colle del Mulo, Marmora.
- ❖ 4° tappa – Marmora, Palent, Celle Macra, colle Margherita, Cartignano, Dronero.

Non si esclude che per cause di forza maggiore il percorso possa subire delle modifiche anche nell'immediatezza della gara.

RISTORI E CANCELLI ORARI

TAPPA	KM	RISTORO	CANCELLO	PENALITA'
1	0	Villar San Costanzo		
1	12	Roccabruna		
1	20	Pagliero		
1	31	Camoglieres	8h	+15'
1	43	Stropo Paschero	11h	+15'
2	0	Stropo Paschero		
2	10	Elva		
2	41	Lausetto	10h	+15'
2	55	Chiappera	12h	+15'
3	0	Chiappera		
3	11	Viviere		
3	19	Colle Preit	6h	+15'
3	28	Gias Valanghe	8h	+15'
3	38	Marmora	10h	+15'
4	0	Marmora		
4	10	Palent		
4	20	Celle B.ta Chiesa	6h	+15'
4	31	Colle S.ta Margherita		
4	40	Cartignano		
4	47	Dronero	11h	+15'

Il mancato rispetto dei cancelli orari comporta l'impossibilità di proseguire la competizione della tappa, ma non l'esclusione dalle tappe successive. Ovvero, ad esempio, chi non rientra in un cancello della tappa 1 viene accompagnato dal servizio gara alla località di arrivo, ma potrà regolarmente prendere il via nelle tappe successive con l'aggiunta della penalità al tempo massimo di tappa.

Chi non rientra nel cancello orario, ma vuole lo stesso proseguire lungo il percorso di gara lo potrà fare assumendosene ogni responsabilità e uscirà dalla tutela degli organizzatori della competizione.

CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE

Il termine delle iscrizioni sarà il 30 settembre 2023 o all'esaurimento dei 70 posti disponibili. Per le iscrizioni dal 25 settembre in poi non sarà garantito il pettorale personalizzato.

Per aver accesso alle iscrizioni occorre:

- a) Aver compiuto 18 anni di età al momento della gara.
- b) Disporre di certificato medico valido per la disciplina atletica leggera, podismo e corsa in montagna.
- c) Disporre di tesseramento a una società sportiva FIDAL / UISP o essere in possesso di RUNCARD.
- d) Presentare la liberatoria firmata con la presa visione del regolamento.
- e) Presentare la dichiarazione COVID firmata (se necessaria) e/o il green pass (se necessario).

QUOTE DI ISCRIZIONE ALLA GARA INDIVIDUALE:

- 200,00€ dal 1/02/2023 fino al 31/05/2023
- 250,00€ dal 1/06/2023 fino al 31/08/2023
- 280,00€ dal 1/09/2023 fino al 30/09/2023

In caso di annullamento dell'iscrizione da parte di un concorrente non è previsto nessun rimborso. In caso di annullamento della gara per causa restrizioni governative per emergenza COVID verrà rimborsata l'intera cifra.

GARA A STAFFETTA

Il termine delle iscrizioni sarà il 30 settembre 2023 o all'esaurimento dei 30 posti disponibili per squadre. Per le iscrizioni dal 25 settembre in poi non sarà garantito il pettorale personalizzato.

La navetta sarà compresa, ma solo per il giorno in cui si corre. Ad esclusione di chi avrà acquistato il pacchetto turistico, in questo caso la navetta sarà compresa anche per i giorni in cui non si corre.

Quote di iscrizione alla gara per squadra:

- 250,00€ totali dal 1/02/2023 fino al 31/05/2023
- 280,00€ totali dal 1/06/2023 fino al 31/08/2023
- 340,00€ totali dal 1/09/2023 fino al 30/09/2023

Le squadre potranno essere composte esclusivamente da 4 atleti, che potranno darsi il cambio solamente da un giorno all'altro e non durante una singola tappa. Ricordarsi di iscriversi tutti con lo stesso nome di squadra.

Al momento dell'iscrizione la quota da versare sarà divisa nel seguente modo:

- 62,50€ a testa dal 1/02/2023 fino al 31/05/2023
- 70,00€ a testa dal 1/06/2023 fino al 31/08/2023
- 85,00€ a testa dal 1/09/2023 fino al 30/09/2023

Escluse le informazioni qui sopra elencate la staffetta segue lo stesso regolamento della singola.

L'ISCRIZIONE ALLA GARA COMPRENDE

Il pagamento della quota di iscrizione dà diritto a:

1. Pacco gara
2. Pettorale personalizzato con microchip
3. Tracker per geolocalizzazione
4. L'accesso ai ristori ricchi di prodotti della Valle Maira, più pranzo all'arrivo
5. Navetta dall'arrivo alla partenza
6. Trasporto bagaglio dalla partenza all'arrivo
7. Medaglia + premio finisher
8. Buono per party finale (salvo norme COVID stringenti)
9. Docce all'arrivo (salvo norme COVID stringenti)

PACCHETTI TURISTICI

Nel mese di aprile verranno attivati i **pacchetti turistici** legati alla gara che includeranno: **pettorale, soggiorno** di 3 notti in sistemazione mezza pensione in prossimità dei punti di partenza/arrivo (dunque la struttura verrà cambiata ogni giorno) e **trasporto in navetta** da e verso i punti di partenza e arrivo delle singole tappe del trail. Per chi acquista il pacchetto **il prezzo del pettorale è di 200 euro per i singoli/ 250 totali per la squadra**, indipendentemente dalla data dell'iscrizione.

Su richiesta il pacchetto potrà essere esteso anche per la notte di mercoledì. Sarà possibile acquistare i pacchetti fino al 24 settembre. Per informazioni e approfondimento inviare un'e-mail a: valentina.scigliano@vallemaira.org

LOGISTICA

La navetta è inclusa nel costo dell'iscrizione, per chi corre la staffetta sarà inclusa solo nel giorno in cui si corre.

- **NAVETTA DI TAPPA**: dall'arrivo ritorno alla partenza.
- **NAVETTA DI STRUTTURA**: (esclusivamente per chi ha acquistato il pacchetto turistico) dalla struttura alla partenza e dall'arrivo alla struttura.

Funzionerà così:

GIORNO 1: *Partenza Villar San Costanzo* – la navetta passerà a prendere gli atleti, che avranno richiesto il pernottamento anche per mercoledì notte, alla struttura assegnata per portarli alla partenza.

Per chi invece non ha richiesto il pernottamento per mercoledì notte potrà lasciare la macchina alla partenza per tutta la durata del MOT.

Arrivo Stroppa - la navetta porterà gli atleti alla struttura designata per il pernottamento.

- GIORNO 2: *Partenza Stroppa* - la navetta caricherà gli atleti nelle varie strutture per portarli alla partenza.
Arrivo Chiappera: la navetta porterà gli atleti alla struttura designata per il pernottamento.
- GIORNO 3: *Partenza Chiappera* - la navetta caricherà gli atleti nelle varie strutture per portarli alla partenza.
Arrivo Marmora - la navetta porterà gli atleti alla struttura designata per il pernottamento.
- GIORNO 4: *Partenza Marmora* - la navetta caricherà gli atleti nelle varie strutture per portarli alla partenza.
Arrivo Dronero - la navetta porterà gli atleti a recuperare la macchina a Villar San Costanzo.

Gli orari verranno comunicati in seguito.

SICUREZZA E ASSISTENZA

Lungo il percorso sono predisposti 3 ristori a tappa con cibi solidi e liquidi. Inoltre, nei punti strategici del percorso sono presenti dei volontari e/o del personale dedicato alla sicurezza dei partecipanti.

Si ricorda che il concorrente deve essere cosciente di gareggiare in ambiente montano, di essere abituato a gestire in autonomia i momenti di crisi derivanti dalle possibili condizioni meteo avverse, dalla stanchezza, da piccoli problemi fisici e dall'eventualità di trovarsi da solo in alcuni tratti del percorso.

Inoltre si rammenta che il tracciato percorre sentieri di montagna, strade sterrate e solo in minima parte brevi tratti di asfalto, pertanto il concorrente si troverà a correre su terreno sconnesso, con l'eventuale presenza di ostacoli naturali (buche, rami, radici affioranti, pietre, ...) o artificiali (scalini, canaline di scolo, tombini, ...).

Trattandosi di una manifestazione in ambiente naturale non sono da escludere eventuali incontri con animali domestici o selvatici tipici della fauna di montagna, alcuni di essi potenzialmente pericolosi (insetti e rettili, ...).

La percorrenza di seppur brevi tratti di strade soggette al transito di veicoli o l'attraversamento delle stesse non sono soggette a vigilanza, pertanto ogni atleta è responsabile della propria condotta.

Per ragioni legate alla sicurezza non sono ammessi animali al seguito. Non è consentito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta alla gara, è ammessa l'assistenza esterna solo nei luoghi di ristoro.

CRONOMETRAGGIO ORDINE DI PARTENZA E CLASSIFICHE

Il cronometraggio è affidato a cronometristi certificati e dispositivi di tracciamento forniti dal partner organizzativo Wedosport.

Il tracker, che si accenderà tutti insieme alla partenza a Villar San Costanzo, non lo si dovrà più spegnere fino al termine dell'ultima tappa a Dronero. Assolutamente ricordarsi di metterlo in carica tutte le sere.

Nel caso della staffetta ci sarà un tracker per squadra che dovrà essere passato da un concorrente all'altro.

Per la singola sono previste due classifiche assolute, maschile e femminile. Mentre per la staffetta sono previste tre classifiche assolute: maschile, femminile e mista.

PACCO GARA E PREMIAZIONI

È previsto un pacco gara costituito da materiale tecnico e da prodotti del territorio.

Al termine della gara verrà premiato dal 1° al 5° classificato assoluto per ciascuna delle due categorie maschile e femminile. Per la staffetta verranno premiate le prime 3 squadre assolute delle tre categorie maschile, femminile e mista.

ESCLUSIONE DALLA COMPETIZIONE

A insindacabile giudizio della direzione di gara l'atleta potrà essere escluso definitivamente dalla competizione e dalla graduatoria in caso di:

- a) Comportamento scorretto nei confronti degli altri partecipanti, del personale dello staff, dei volontari o altre persone che si trovano lungo il percorso
- b) Danni intenzionali provocati a persone, animali o cose
- c) Uso di sostanze illecite
- d) Abbandono di rifiuti o di materiale personale
- e) Omissione di soccorso
- f) Mancanza del materiale obbligatorio
- g) Scambio del pettorale
- h) Percorso alternativo a quello ufficiale
- i) Mancato passaggio dal punto di controllo

MATERIALE OBBLIGATORIO

L'organizzazione, per la sicurezza personale dei concorrenti ed in base all'esperienza maturata, impone quanto di seguito:

1. Sistema GPS con caricata la traccia delle 4 tappe (scaricabili dal sito)
2. Berretto o bandana
3. Giacca a vento con cappuccio
4. Coperta termica di soccorso
5. Lampada frontale con batterie di ricambio
6. Bicchieri personale
7. Borraccia almeno ½ litro
8. Fischietto
9. Scarpe da trail running
10. Riserva alimentare minima

11. Telefono cellulare
12. Guanti, maglia termica e sovrappantaloni in caso tempo brutto (nel briefing pre-gara l'organizzazione comunicherà l'obbligatorietà di tali indumenti)

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sopra elencato durante tutta la corsa, pena la squalifica.

L'ambiente montano può essere soggetto a repentini cambi di condizioni climatiche per cui è bene che ogni concorrente valuti l'inserimento di indumenti idonei a fronteggiare tali imprevisti nel proprio set da gara.

PETTORALI

Il pettorale è personale, nominativo e non cedibile. Parte integrante del pettorale è il chip necessario per i rilevamenti cronometrici.

Il pettorale dovrà essere sempre indossato in modo visibile durante la gara e permetterà l'accesso all'area atleti nei ristori.

Il giorno e luogo di ritiro dei pettorali verrà comunicato in seguito.

ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive una polizza assicurativa di responsabilità civile che riguarda il paddock di partenza, il percorso ufficiale della gara e la zona di arrivo.

Ciò nonostante, benché l'organizzazione curi ogni dettaglio della manifestazione, è implicito che, trattandosi di una competizione di trail-running, ogni iscritto deve essere responsabile delle proprie azioni come qualunque altra persona che va in montagna.

RISPETTO DELL'AMBIENTE

L'ambiente merita sempre rispetto, tanto più quello delicato della montagna. Inoltre la valle Maira è sempre più intenzionata ad andare in direzione di uno sfruttamento ambientale sostenibile promuovendo un turismo eco-friendly. Invitiamo tutti i partecipanti alla manifestazione ad avere la massima attenzione al rispetto di quelle norme che dovrebbero essere alla base del comune vivere civile, come il non abbandono dei rifiuti. Ricordiamo inoltre che la montagna non è solo un terreno di svago per i turisti, ma è anche un ambiente su cui si sviluppano attività lavorative che contribuiscono all'equilibrio dell'ecosistema, come l'allevamento del bestiame e delle api, pertanto si invitano i frequentatori della montagna a non disturbare questo tipo di attività.

In ogni caso è previsto un servizio di eco-scopa che prevede il recupero di tutti gli avanzi e il materiale che dovesse essere abbandonato lungo il percorso.

DIRITTI DI IMMAGINE

Le immagini ufficiali della manifestazione sono di proprietà dell'organizzazione, pertanto ogni partecipante e/o aggregato rinuncia ad avvalersi dei diritti di tali immagini; rinuncia altresì a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione e gli sponsor ufficiali per l'utilizzo di dette immagini.