

# REGOLAMENTO UMF/TMF 2019

## Articolo 1: INFORMAZIONI GENERALI

L'associazione sportiva dilettantistica LO CONTRABANDJE in collaborazione con il RIFUGIO MONT FALLERE ed il patrocinio dei comuni attraversati dalla manifestazione (lista completa sul sito) organizza per il 20 Luglio 2019 la seconda edizione dell'Ultramaraton du fallère, gara di trail running in montagna in semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino.

Il tragitto avrà una lunghezza di circa 58 km e un dislivello positivo di circa 4700 metri.

E' previsto un percorso corto di circa 39 km e un dislivello positivo di circa 2700 metri

La gara UMF da 58k sarà prova valevole per il GP IUTA di Ultra Trail, per l'iscrizione è obbligatorio essere in regola con il tesseramento. La gara sarà oggetto di specifica classifica.

Per la partecipazione alla corsa si consiglia di avere già esperienza di montagna, assoluta assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da 0° a +30° gradi oltre alla necessaria idoneità fisica.

## Articolo 2: ISCRIZIONE

- Requisiti di iscrizione:

Potranno iscriversi tutti gli atleti purché maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica valido almeno fino al 21 Luglio 2019

- Modalità di iscrizione:

Le iscrizioni apriranno il 01/02/2019 e chiuderanno il 18/07/2019 alle ore 24:00 o al raggiungimento di 500 totali (150 per la gara lunga e 350 per la corta) iscritti.

E' possibile iscriversi online al seguente link: [www.wedosport.net/iscrizioni](http://www.wedosport.net/iscrizioni) compilando l'apposito modulo. Il pagamento può essere effettuato seguendo le modalità indicate sul sito.

In alternativa è possibile iscriversi direttamente al Punto Iscrizioni istituito presso il negozio di articoli sportivi Technosport Frazione Plan Felinaz, 19, 11020 Plan Felinaz (Ao).

La mancata presentazione del certificato medico comporta la mancata consegna del pettorale e quindi l'impossibilità a partecipare alla manifestazione;

Con l'atto di iscrizione i concorrenti sollevano l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose che potrebbero verificarsi prima, durante o dopo la manifestazione.

La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara.

Nessun rimborso, anche parziale, è dovuto agli atleti che facessero richiesta di annullare l'iscrizione alla gara.

- Quote di iscrizione gara lunga (UMF):

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 01/02/2019 alle 23:59 del 01/06/2019: Euro 57 .

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 02/06/2019 alle 23:59 del 18/07/2019: Euro 62 .

- Quote di iscrizione gara corta (TMF):

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 01/02/2019 alle 23:59 del 01/06/2019: Euro 35 .

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 02/06/2019 alle 23:59 del 18/07/2019: Euro 40 .

Per gli iscritti all' UMF e TMF entro il 01/07/2019 verrà garantito il pettorale personalizzato.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- Pettorale gara;
- Assistenza e ristori lungo il percorso;
- Pacco gara;
- Buono pasto post gara;
- Gadget per i finisher;

In caso di annullamento nei giorni antecedenti la manifestazione per causa di forza maggiore, l'organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

In caso di interruzione o annullamento il giorno della manifestazione per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

### Art. 3 CERTIFICAZIONE MEDICA

ogni concorrente dovrà essere in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica (D.M. 18.02.1982 tab. B) in corso di validità alla data di svolgimento della corsa. **NON E' AMMESSA AUTOCERTIFICAZIONE L'autocertificazione è altresì vietata dall'art.5 del C.C. "Atti di disposizione del proprio corpo" né dichiarazione di sana e robusta costituzione fisica rilasciata dal proprio medico curante.**

La mancata presentazione del certificato medico comporta la mancata consegna del pettorale e quindi l'impossibilità a partecipare alla manifestazione;

### Articolo 4: RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

N:B: il pacco gara ed il premio finisher verranno garantiti solamente ai primi 150 iscritti di entrambe le manifestazioni.

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso i locali del centro sportivo in località Prenoud di Saint Oyen:

per gli iscritti all' UMF:

- dalle ore 17:00 alle 19:00 del giorno 19/07/2019
- dalle 4:30 alle 5:30 del giorno 20/07/2019

per gli iscritti al TMF:

- dalle ore 17:00 alle 19:00 del giorno 19/07/2019
- dalle 5:30 alle 7:30 del giorno 20/07/2019

Si consiglia ove possibile di provvedere al ritiro del pettorale Venerdì 19 Luglio.

#### Articolo 5: PARTENZA gara lunga (UMF)

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza presso il centro sportivo in località Prenoud di Saint Oyen entro le ore 5:00; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 6:00.

#### PARTENZA gara corta (TMF)

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza presso il centro sportivo in località Prenoud di Saint Oyen entro le ore 7:00; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 8:00.

L'organizzazione metterà a disposizione dei concorrenti che ne faranno richiesta, dei locali riscaldati dove dormire la sera del 19 Luglio

Saranno a disposizione alcuni locali adibiti a spogliatoio e deposito borse.

Nonostante i controlli, l'organizzazione non è responsabile degli oggetti lasciati incustoditi all'interno del deposito borse.

#### Articolo 6: PERCORSO gara lunga (UMF)

Il percorso dell'Ultramarathon du fallère è classificato con il bollino rosso: EE Itinerario per Escursionisti Esperti. Itinerario che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti.

Si segnala che solamente nella salita al M.te fallère ci sono dei brevi tratti attrezzati con difficoltà alpinistiche classificabili come I° grado. L'ultimo tratto della salita inoltre risulta essere esposta. Si raccomanda di avere già esperienza maturata in ambienti montani e l'assoluta mancanza di vertigini, inoltre si consiglia di affrontare questa parte del tracciato SENZA l'ausilio dei bastoncini.

Il percorso dell'UMF seguirà il seguente itinerario:

start: breve tratto di scorrimento in direzione Etroubles, salita in direzione Lantze (Gran Testa) fino al bivacco Millet, da qui si scende fino alla Tsa d'Ars e poi si procede verso il rifugio Chaligne seguendo lo stesso percorso del TMF, salita verso punta Chaligne passando dalla cresta Tardiva, discesa verso località Chesère, salita al lago Fallère, da qui si abbandona il TMF e si prosegue verso la vetta del Mont Fallère, discesa verso il rifugio Mont Fallère passando dal lago Morto e dal lago Clapin, dal Rifugio Mont Fallère si sale verso punta Leissé, si prosegue verso punta Oglietta e si scende al lago di Mont Joux ed infine nell'abitato di Vens, si percorre il rue du Vens e si risale verso Jovencan, da qui risalita verso il col Citrin e discesa percorrendo interamente il vallone di Citrin, prendere poi la salita che porta al castello di Bosses per poi scendere al traguardo passando dall'abitato di Cerisey.

Il percorso dell'UMF sarà segnalato con bandierine e spray di colore **ROSSO**

#### PERCORSO gara corta (TMF):

start: dallo start si procede in direzione Etroubles per poi salire verso la Tsa d'Ars, da qui si prosegue fino al rifugio Chaligne, ripida ascesa verso la Cresta Tardiva e Punta Chaligne, discesa verso Chesère passando dal colle di Mets, risalita verso il Lago fallère e lungo traverso pianeggiante fino al rifugio Mont Fallère, salita al col Fenetrè e al Monte di Vertosan, discesa nel vallone di Flassin fino a raggiungere la tsa di flassin, da qui si procede su sentiero in direzione Tête du Bois. Da tête du Bois, discesa su Citrin, rientro con salita verso il castello di Bosses e discesa verso il

traguardo passando dall'abitato di Cerisey.

Il percorso del TMF è già segnalato dalla normale segnaletica orizzontale e verticale della regione, tuttavia verrà integrata con bandierine e spray di colore **GIALLO**

Ricordiamo infine che alcuni giorni prima della partenza comunicheremo sia sul sito internet che sulla pagina Facebook le eventuali difficoltà presenti sul percorso.

Saranno posizionate bandierine su tutto il percorso. A tal proposito si consiglia di studiare bene il materiale scaricabile dal sito dell'organizzazione.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso indicato.

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno eventualmente presentati nel pre-gara.

L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

#### Articolo 7: SICUREZZA E CONTROLLO

Sui percorsi saranno presenti addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base.

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio dei partecipanti e controlleranno il materiale obbligatorio.

Chiunque rifiutasse il controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

#### Articolo 8: AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, 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. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro NON saranno forniti bicchieri di plastica. Ogni concorrente dovrà portare con sé una tazza o un bicchiere da riempire ai ristori.

#### Articolo 9: METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti.

Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori.

#### Articolo 10: MATERIALE OBBLIGATORIO

Per la partecipazione all'UMF è obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale.

- zaino;
- camelbag o portaborracce che contenga almeno un litro di liquidi;
- bicchiere o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro;
- riserva alimentare;
- telo termico e benda elastica per fasciature;;
- fischietto;
- giacca adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in quota;
- copripantaloni impermeabili;
- cappellino o bandana;
- calzature adeguate;
- roadbook;
- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;
- pettorale con numero ben visibile;

N.B. Nessun roadbook verrà fornito dall'organizzazione alla partenza ma può essere scaricato sul sito internet della manifestazione

Si consiglia inoltre di partire con il seguente materiale:

- GPS;
- pile di ricambio;
- lampada frontale;

Per la partecipazione al TMF è obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale.

- zaino;
- camelbag o portaborracce che contenga almeno un litro di liquidi;
- bicchiere o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro;
- riserva alimentare;
- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;
- roadbook;
- giacca adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in quota;
- pettorale con numero ben visibile;

N.B. Nessun roadbook verrà fornito dall'organizzazione alla partenza ma può essere scaricato sul sito internet della manifestazione

**durante il briefing che si terrà prima della partenza comunicheremo, a seconda delle**

**condizioni meteo, se parte del materiale obbligatorio non sarà richiesto.**

E' consentito l'uso dei bastoncini che dovranno essere portati per tutta la durata della gara.

Con l'atto di iscrizione i concorrenti dichiarano implicitamente di partecipare all'UMF e TMF muniti di tutto il materiale obbligatorio. Chiunque, nonostante i possibili controlli non abbia a disposizione il materiale obbligatorio lo fa a suo rischio e pericolo.

Sono previsti controlli a sorpresa.

Gli atleti sprovvisti del materiale obbligatorio saranno squalificati.

**Articolo 11: TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI**

Tempo massimo per giungere all'arrivo dell'UMF è di 15 ore.

Tempo massimo per giungere all'arrivo del TMF è di 11 ore.

E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente.

Saranno istituiti i seguenti cancelli orari:

- rifugio Chaligne ( 15° km ) entro le ore 10:00 per UMF
- rifugio mont fallere (28°km) entro le ore 14.00 per UMF
- rifugio mont fallere (23,6°km) entro le ore 14.30 per TMF
- agriturismo Lo Bau di Jovencan (km 45,5) entro le ore 18:00 solo per UMF

si precisa che, nei due cancelli orari della mattina per UMF la direzione di gara si riserva la facoltà di accettare lievi ritardi sulla chiusura del cancello (nell'ordine di 10/15 minuti ) mentre per il cancello delle 18:00 saremo fiscali per garantire la sicurezza di tutti i partecipanti alla gara.

**Articolo 12: SQUALIFICHE**

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:-  
mancato passaggio da un punto di controllo;

- taglio del percorso di gara;
- abbandono di rifiuti sul percorso;
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà;
- insulti o minacce a organizzatori o volontari;
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio;
- mancanza materiale obbligatorio;

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa.

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l'immediata squalifica.

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all'arrivo tramite un servizio navetta. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Saint Oyen per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato nel road-book di gara.

### Articolo 13: RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l'obbligo di scorta idrica minima di almeno un litro.

Si segnala che i partecipanti alle gare potrebbero trovarsi a percorrere diversi chilometri senza ristori forniti dall'organizzazione, si consiglia per tanto di ripartire sempre dai ristori con scorte sufficienti a coprire l'intero tratto successivo.

Sul percorso sono presenti diversi punti dove è possibile rifornirsi di acqua (torrenti, fontane).

È inoltre possibile usufruire dei ricoveri montani e dei rifugi attraversati dal percorso.

ristori per il percorso UMF:

gran testa km 3 ( solo liquido )

rifugio Chaligne km 13 (ristoro completo)

Alpe Nouva km 20,6 (ristoro liquido)

rifugio Mont Fallère km 28 (ristoro completo)

abitato di Vens km 36 (ristoro liquido)

agriturismo Lo Bau di Jovencan km 45,5 (ristoro completo)

Citrin Desot km 55 (ristoro liquido)

ristori per il percorso TMF:

- rifugio Chaligne km 10 ( ristoro completo )
- Alpe Nouva km 17 (ristoro liquido)
- rifugio Mont Fallère km 21 (ristoro completo)
- Citrin Desot km 34 ( solo liquido )

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

I cibi e le bevande del ristoro devono essere consumati sul posto. E' vietato bere direttamente dalle

bottiglie dei ristori. I rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro liquido, inoltre, ogni partecipante potrà usufruire di un buono pasto e un buono birra da utilizzare presso l'arrivo.

#### Articolo 14: PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno assegnati premi ai primi 5 uomini e 5 donne di entrambe le competizioni e ai primi assoluti di ogni categoria (premi non cumulabili).

#### CATEGORIE :

anni 15 - 17 categoria minorenni

anni 18 - 39 categoria seniores

anni 40 - 59 categoria veterani 1

anni 60 + categoria veterani 2

È previsto un premio per chi taglierà per primo il traguardo del GPM ( Gran Premio della Montagna, Comune di Saint Pierre) posto sulla cima del Mont Fallère 3061m al km 25,5 rivolto esclusivamente ai partecipanti all'UMF.

saranno assegnati dei premi al concorrente più giovane e al più vecchio di entrambe le manifestazioni; sarà inoltre premiato l'ultimo concorrente di entrambe le manifestazioni.

#### Articolo 15: 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 ritraggano in occasione della partecipazione alla manifestazione.

#### Articolo 16: 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.

La dichiarazione assunzione del rischio ed esonero di responsabilità è visibile sul sito web [www.ultramarathonfallere.it](http://www.ultramarathonfallere.it) e andrà sottoscritta da ogni partecipante prima della partenza.

Alla sottoscrizione dell'iscrizione e per la validità della stessa andrà dichiarato di aver preso visione del presente regolamento e di esonerare l'organizzazione da ogni responsabilità.

