



TRAIL DELL'ABBAZIA 2021

Regolamento della manifestazione

La gara

Con l'organizzazione dell'Unione Sportiva Zola Predosa e la collaborazione della Parrocchia dei Ss. Nicolò ed Agata, sabato 1 maggio si disputa il "Trail dell'Abbazia", corsa in natura di **14 km e 550 metri di dislivello** positivo.

La gara avrà luogo solamente nel caso in cui la situazione pandemica in atto in Italia, e in particolare in Emilia Romagna, lo permettano. Non tanto da un punto di vista normativo quanto "etico". La gara si svolgerà regolarmente solamente nel caso in cui l'Emilia Romagna, alla data di sabato 1 maggio, non si trovi in zona rossa.

La comunicazione finale per quanto riguarda lo svolgimento o meno della manifestazione, avverrà sabato 24 aprile.

In caso di annullamento, la gara verrà svolta in uno dei primi due sabati di settembre, così come da sempre fino a quest'anno.

Possono partecipare alla gara, solo competitiva, tutti i nati dal 2003 e anni precedenti, tesserati FIDAL, Enti di Promozione Sportiva o possessori di Runcard. Per tutti è obbligatorio l'invio della copia del certificato medico agonistico per l'atletica leggera. In caso di doppio tesseramento dichiarare il solo tesseramento FIDAL

La gara si svolgerà con **partenze a scaglioni di 50 atleti ogni 5 minuti**, dalle ore 09.00 alle 09.25. Massimo 300 partecipanti. Sul percorso sarà presente un ristoro con liquidi (acqua, tè), ma viene fortemente consigliata e promossa una scorta d'acqua personale.

Il programma è il seguente:

Dalle ore 7.30: Ritrovo e ritiro pettorali (drive in) all'entrata del parcheggio allestito accanto a via Don Aldino Taddia.

Dalle 9.00 alle 9.25: Partenze a scaglioni di 50 atleti ogni 5 minuti.

A seguito degli ultimi arrivi: Pubblicazione classifiche sul sito e ritiro premi

La gara si svolge, in tutte le sue fasi, nel rispetto delle attuali normative statali e regionali relative al distanziamento sociale e all'uso dei dispositivi di protezione, nonché nel rispetto del protocollo organizzativo temporaneo – non stadia della FIDAL.

Iscrizioni

Le iscrizioni saranno possibili solamente online, compilando l'apposito form su www.traildellabbazia/#iscrizioni entro **le 17.00 di domenica 25 aprile**. La quota di partecipazione è unica e fissata a **10€**.

Non verranno accettate iscrizioni dopo tale data, non sarà assolutamente possibile iscriversi sul posto; in più, sul campo gara, non saranno accettate sostituzioni/variazioni.

Il pagamento della quota potrà avvenire contestualmente al momento dell'iscrizione online, oppure alternativamente il giorno della gara al momento del ritiro pettorali drive in, in contanti o tramite pos. Per iscrizioni di gruppo, il rappresentante della società potrà scrivere una mail direttamente a info@traildellabbazia.it. Oltre ai propri dati l'atleta dovrà indicare, come tempo di ammissione, il proprio presunto tempo sui 10 km su strada (**tempo d'accredito**).

N.B. L'atleta dovrà inoltre presentare alla segreteria l'**autocertificazione** (in coda al regolamento) compilata e firmata.

La quota comprende foto e ristoro sul percorso, assicurazione, "sacchetto ristoro" a fine gara, parcheggio sorvegliato.

In caso di annullamento della data del 1 maggio, a coloro che hanno scelto il pagamento online non sarà assicurato il rimborso della quota, ma l'iscrizione sarà considerata valida per la stessa edizione (2021) nel mese di settembre. Chi sceglierà il pagamento nel giorno della gara, sarà sollevato da qualsiasi impegno.

Comunicazioni ed informazioni

Qualsiasi novità, aggiornamento e informazione verranno comunicati tramite il sito internet www.traildellabbazia.it, la nostra pagina facebook, e via mail.

Ritrovo e segreteria

È possibile raggiungere la zona di gara svoltando da via Risorgimento (via che costeggia i binari del treno) in viale dell'Abbazia.

Sono a disposizione due parcheggi, uno in viale dell'Abbazia (n. 4), mentre il parcheggio principale si raggiunge percorrendo viale dell'Abbazia e svoltando successivamente in via Don Aldino Taddia. Il parcheggio si troverà allora sulla destra.

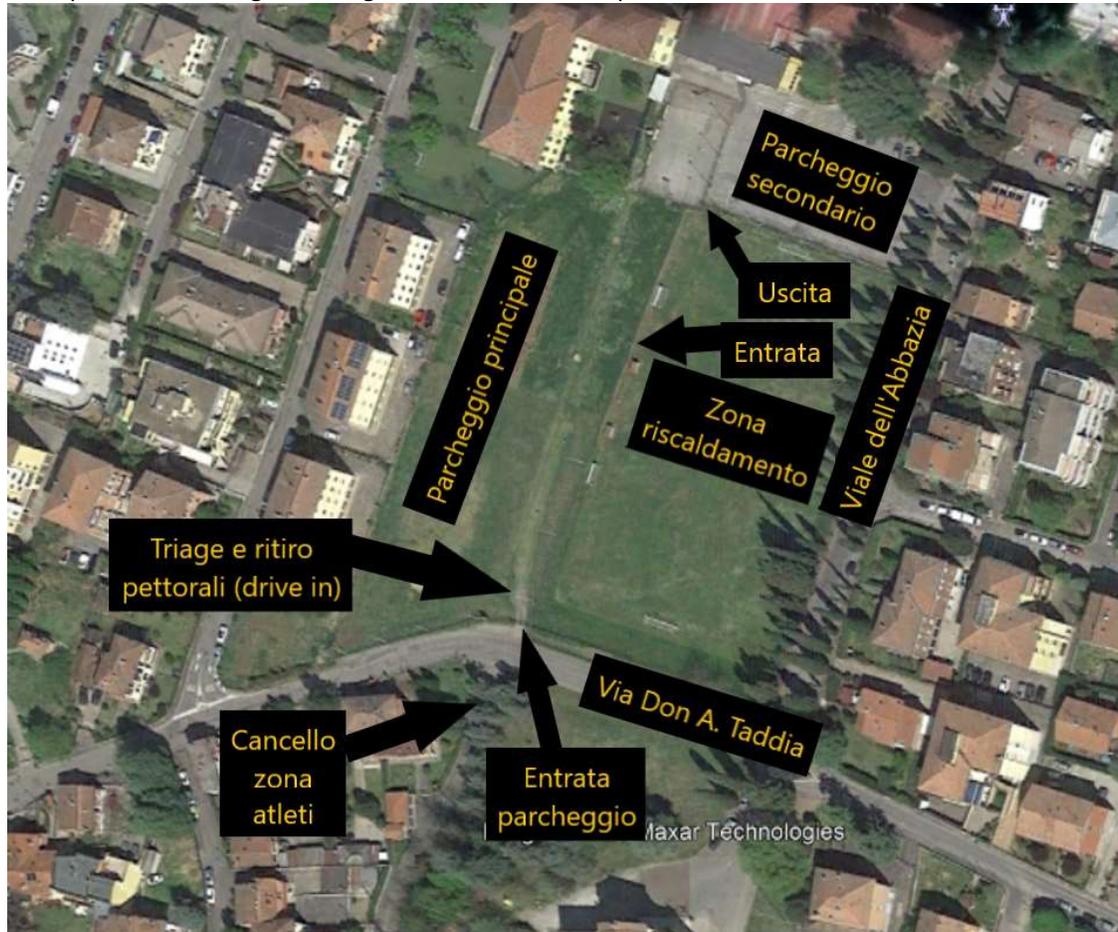
All'entrata del parcheggio principale verranno effettuati il triage, la consegna dell'autocertificazione compilata, il ritiro dei pettorali e l'eventuale pagamento della quota; il tutto senza scendere dalla macchina, perciò in modalità "drive in". Non verranno fornite spille, per cui **ricordarsi di portarsele da casa!**

Accanto al parcheggio si trova la zona di riscaldamento (delimitata), usufruibile a piacimento, all'interno del campo da calcio. L'entrata è posta a metà del lato lungo del campo da calcio.

L'uscita dal campo da calcio è consentita solo dal passaggio lungo il lato corto del campo, il più lontano rispetto all'Abbazia. Da qui girare a sinistra verso il campo da basket e di nuovo a sinistra.

Per evitare via vai, si chiede agli atleti, una volta entrati dentro al campo da calcio, di uscire e rientrare solo se strettamente necessario.

Sono presenti servizi igienici lungo il lato corto del campo da basket.



Servizi

Data la situazione pandemica attuale, nonché le disposizioni del protocollo organizzativo temporaneo della FIDAL, **non saranno purtroppo a disposizione degli atleti gli spogliatoi, le docce e il deposito borse custodito.** A disposizione soltanto i servizi igienici.

Riscaldamento

Il riscaldamento, che dovrà essere svolto individualmente, potrà essere effettuato all'interno dell'area apposita nel campo da calcio adiacente al parcheggio, oppure alternativamente all'esterno delle strutture messe a disposizione dall'organizzazione. **È fatto assoluto divieto di svolgere il riscaldamento all'interno della zona atleti/partenza.**

CONSIGLI PER IL RISCALDAMENTO:

- Dal cancello verde del parcheggio principale in erba, uscire sulla destra e correre lungo via Raibolini (strada in salita). Al primo incrocio dopo circa 200 metri girare a destra in via Bernardoni. Alla prima rotonda proseguire sempre dritto su via Bernardoni, mentre alla seconda, appena prima della rotonda, troverete sulla sinistra l'imbocco di una pista ciclabile.
- Dal parcheggio uscire sulla sinistra. All'incrocio prendere la sinistra per scendere lungo viale dell'Abbazia. All'incrocio con via Risorgimento (strada principale) tenere la destra, subito dopo troverete un semaforo con attraversamento pedonale. Attraversando la strada e successivamente il passaggio a livello, sulla destra troverete il Parco Giardino Campagna.

Accesso zona atleti

Nella zona atleti sarà presente anche la partenza della gara. L'accesso alla zona atleti è riservato ad atleti, giudici ed assistenti dell'organizzazione.

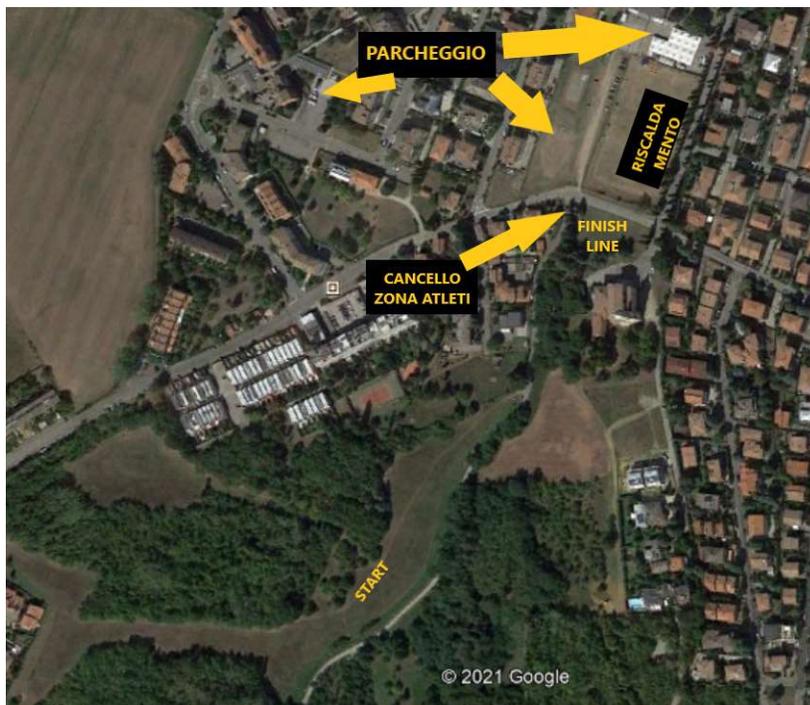
È consentito accedere alla zona atleti **10 minuti** prima della propria partenza. Anche nella zona atleti vigono le norme sul distanziamento sociale e sull'uso delle mascherine di protezione, **da indossare fino a 500 metri dopo la partenza.**

Una volta entrato in zona atleti, il riscaldamento individuale di ogni atleta si considera concluso. L'atleta non potrà più uscire dalla zona fino al momento della partenza e **dovrà attenersi rigorosamente alle disposizioni impartitegli dal personale organizzativo.**

Gli atleti con pettorale da 1 a 50 saranno i primi a partire, alle ore 9.00.

Questi atleti, dopo essere entrati in zona atleti dovranno recarsi immediatamente alla partenza, dove verranno posizionati in griglia di partenza, composta da 5 file da 10 partecipanti, ogni postazione distanziata di 1 metro in ogni direzione dalle altre.

Gli atleti con pettorale dal 51 in su, in attesa delle partenze precedenti, una volta entrati in zona atleti verranno posizionati su apposito segnale lungo la strada bianca che attraversa il parco Cavanella. Una volta partiti gli atleti con pettorali dall'1 al 50, al segnale del personale organizzatore gli atleti dal 51 al 100 potranno recarsi alla partenza. Stessa procedura per le partenze successive.



Partenza

Le partenze sono previste **a partire dalle ore 9.00**, per scaglioni da 50 atleti ogni 5 minuti.

Gli atleti che si accingono a partire verranno posizionati dal personale organizzativo in una griglia composta da 5 file, con 10 postazioni per ogni fila. Ogni postazione sarà distanziata di almeno 1 metro da ogni altra postazione.

Anche nel momento della partenza vi è obbligo di indossare la mascherina, obbligo che termina 500 metri dopo la partenza, in punto appositamente segnalato. **Dopo 800 metri** dalla partenza verrà posizionato un **punto di raccolta** per dare la possibilità agli atleti, qualora lo vogliano, di buttare la mascherina (l'organizzazione ne fornirà un'altra all'arrivo).

Percorso

Il percorso, di 14km, si snoda tra vigneti, prati, carrarecce e sentieri nel bosco.

È presente un solo ristoro durante il percorso. Il percorso sarà segnato con nastro giallo-nero, frecce e gesso a terra.

Anche durante la gara gli atleti sono tenuti al rispetto delle attuali normative di contenimento per covid-19, perciò la distanza in gara tra gli atleti deve sempre essere maggiore di 2 metri, anche in caso di sorpasso.

Alcuni brevi tratti del percorso vengono percorsi 2 volte. In questi tratti è fondamentale attenersi alle disposizioni impartite dal personale lungo il percorso e **prestare attenzione alla segnaletica a terra** (frecce, linee, cinesini), al fine di evitare promiscuità tra i partecipanti alla gara.

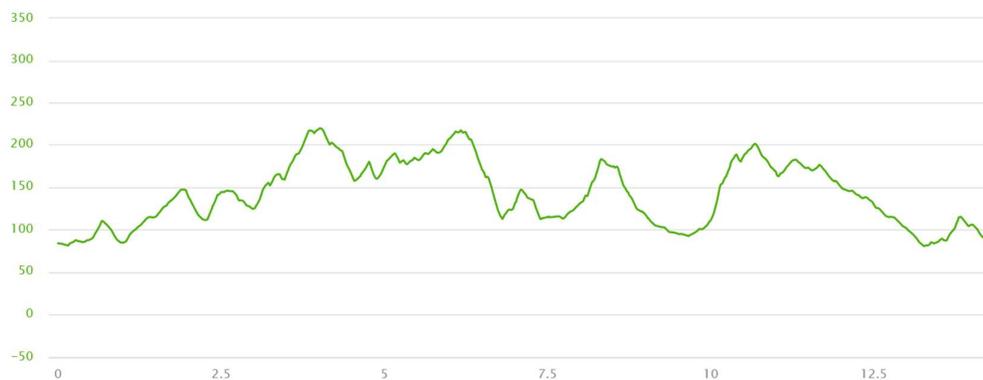
L'organizzazione si riserva di effettuare modifiche in caso di condizioni di inagibilità di alcuni tratti e comunque sempre con l'unico fine di tutelare la sicurezza dei partecipanti.

Si consiglia di portare con sé durante la gara una scorta d'acqua di almeno mezzo litro.



● Quota

Nessun overlay ▼



Ristoro

Lungo il percorso sarà presente **un solo ristoro**, solo liquidi (acqua e tè). Questa decisione è stata presa alla luce delle disposizioni contenute nel protocollo organizzativo temporaneo redatto dalla FIDAL.

Le disposizioni prevedono che ai ristori non possano essere posizionati bicchieri monouso, ma soltanto bottigliette chiuse, ognuna chiaramente utilizzabile da un singolo atleta.

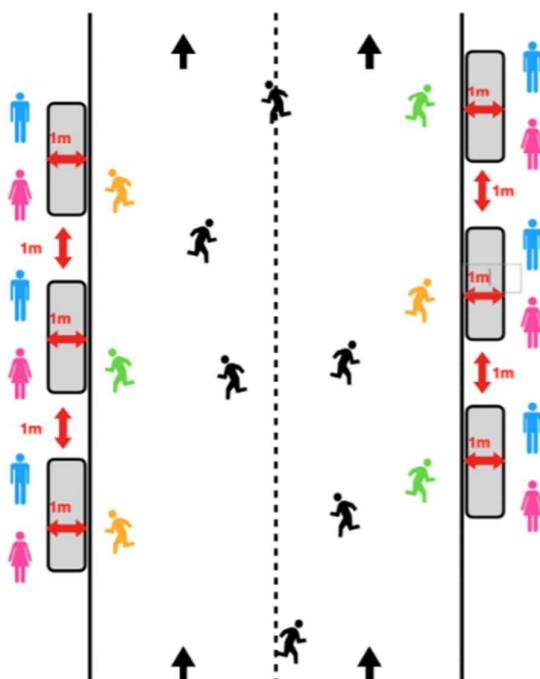
Questo si tradurrebbe per la nostra manifestazione, predisponendo 3 ristori come di consueto, in un consumo di 1200 bottigliette di plastica (300 per ogni ristoro e 300 all'arrivo, contando solo l'acqua).

Oltre al consumo di plastica, che comunque potrebbe essere riciclata, ciò si tradurrebbe anche in un vero e proprio spreco d'acqua, poiché difficilmente un atleta ad ogni ristoro berrebbe mezzo litro d'acqua. Tutta l'acqua che rimane nella bottiglietta aperta, anche se l'atleta ha bevuto un solo sorso, non sarà più consumabile da nessuno; questo vale per tutti i ristori.

A fronte di tutto ciò, l'organizzazione ha optato per la predisposizione di **un solo ristoro** lungo il percorso circa **al km 8**. L'atleta potrà gettare la bottiglietta subito dopo il ristoro nell'apposita area di raccolta, oppure **alternativamente potrà decidere di conservarla, per poi gettarla al km 10** dove verrà predisposta un'altra area di raccolta. È fatto assoluto divieto di gettare a terra la bottiglietta eventualmente conservata dopo il ristoro tra il km 8 e il km 10.

L'organizzazione consiglia comunque, ancor più data la situazione, ad ogni runner **di portare con sé una scorta d'acqua personale di almeno mezzo litro**, "ricaricabile" poi al ristoro del km 8.

La disposizione del ristoro sarà come in figura



Arrivo

Una volta tagliato il traguardo all'atleta verrà consegnato un sacchetto contenente il ristoro finale e una mascherina.

Lasciando l'area riservata ai corridori post arrivo, dopo essersi riposato, l'atleta dovrà obbligatoriamente indossare la mascherina e, dopo aver completato il defaticamento, **viene richiesto di raggiungere il proprio mezzo e lì attendere l'arrivo di tutti i partecipanti.**

Pubblicazione classifiche

Successivamente all'arrivo dell'ultimo partecipante, le classifiche verranno pubblicate e saranno consultabili sul nostro sito www.traildellabbazia.it, nonché sulla pagina facebook.

Premiazioni

Verranno premiati i primi 25 uomini under 50 e i primi 10 over 50, nonché le prime 20 donne under 50 e le prime 5 over 50.

Nel giorno della manifestazione non verrà svolta nessuna cerimonia di premiazione. Nonostante ciò, sarà possibile ritirare i premi direttamente sul posto, nel campo da calcio dopo l'arrivo dell'ultimo partecipante.

Le modalità saranno le seguenti:

- Viene chiesto a tutti gli atleti di **attendere all'interno del proprio mezzo** di trasporto dal momento in cui termina la gara.
- Lo speaker chiamerà gli atleti per il ritiro dei premi, 5 atleti alla volta. Gli atleti chiamati potranno uscire dal loro mezzo e recarsi all'interno del campo da calcio per ritirare il premio.
- Nel caso in cui qualcuno abbia difficoltà nel sentire le comunicazioni, o voglia seguire più assiduamente la procedura, **verrà predisposta una diretta facebook** sulla pagina del Trail dell'Abbazia tramite la quale si potranno sentire chiaramente le comunicazioni dello speaker.

Viene allegata in coda al regolamento l'autocertificazione che dovrà essere consegnata compilata il giorno della gara.



Agriturismo "Borgo delle Vigne"



AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000

Il sottoscritto _____, nato il ___/___/___

a _____ (prov. _____)

Documento di riconoscimento _____ n. _____, del _____

Codice Fiscale _____

Telefono _____

consapevole delle conseguenze penali previste in caso di dichiarazioni mendaci a pubblico ufficiale (art. 495 C.P.)

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

- Non ha avuto un contatto stretto con paziente COVID negli ultimi 10 giorni;
- Non ha avuto un contatto stretto con una o più persone con febbre e/o sintomi respiratori (casa, ufficio, lavoro...) negli ultimi 10 giorni;
- Di non essere attualmente positivo al Covid-19 e di non essere stato sottoposto negli ultimi 10 giorni alla misura di isolamento fiduciario o di quarantena;

Che non presenta uno dei seguenti sintomi:

- febbre e/o dolori muscolari diffusi;
- sintomi delle alte e basse vie respiratorie: tosse, mal di gola, difficoltà respiratorie;
- sintomi gastrointestinali (diarrea, nausea, ecc.)
- disturbi della percezione di odori e gusti (anosmia, disgeusia).

Il sottoscritto dichiara inoltre di essere a conoscenza che i dati personali forniti nella presente dichiarazione sono necessari per la tutela della salute propria e di tutte le altre persone; pertanto presta il proprio esplicito e libero consenso al loro trattamento per le finalità di cui alle norme in materia di contenimento e gestione dell'emergenza da Covid-19.

Il proprio consenso al trattamento dei dati personali contenuti nella presente dichiarazione.

Luogo e data _____

Firma _____

[in caso di minore, compilare la parte seguente a cura dell'esercente la potestà genitoriale]

Cognome e Nome _____, nato il ___/___/___

a _____ (prov. _____)

Documento di riconoscimento _____ n. _____, del _____

Codice Fiscale _____

Telefono _____

Firma _____

Note

Le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento UE n. 2016/679 (Regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità di prevenzione da Covid-19 di cui all'informativa resa ai sensi dell'art. 13 del predetto Regolamento.