



RESIA ROSOLINA RELAY

il libro della corsa

Edizione 3 agosto 2020
Revisione 25 agosto 2020





Sommario

1	PRESENTAZIONE	5
2	COME PARTECIPARE	7
2.1	LA SQUADRA	7
2.1.1	Squadre STANDARD (10 Corridori)	7
2.1.2	COMPOSIZIONE E CLASSIFICHE	7
2.1.3	Preparazione della squadra	8
2.1.4	Ora di partenza della squadra	9
2.2	ISCRIZIONE	10
2.2.1	Iscrizione della squadra	10
2.2.2	Nome della squadra	10
2.2.3	Iscrizione dei singoli membri della squadra	10
2.2.4	Requisiti dei partecipanti	10
2.2.5	Sostituzioni di Corridore	10
2.2.6	Rimborso e trasferimento dell'iscrizione della squadra	10
3	REGOLE GENERALI	12
3.1	RIUNIONE DEI CAPOSQUADRA	12
3.2	MEZZI DI SUPPORTO	12
3.2.1	Requisiti	12
3.2.2	Conducenti dei mezzi	12
3.2.3	Dimensioni dei mezzi	12
3.2.4	Cartelli di riconoscimento	12
3.2.5	Punti di cambio	12
3.3	CORRIDORI	13
3.3.1	Ordine di partenza	13
3.3.2	Corridori infortunati durante la gara	13
3.3.3	Abbigliamento notturno – Dotazioni di sicurezza	13
3.3.4	Pettorale di gara	13
3.3.5	Testimone	13
4	LA CORSA	14
4.1	CHECK-IN	14
4.1.1	Dispositivi di sicurezza	14
4.1.2	Pacco gara	14
4.1.3	Pacco rifornimenti	14
4.2	ORDINE DI PARTENZA E TEMPO DI PERCORSO	14
4.2.1	Tempi di proiezione - Dichiarazione di velocità	14
4.3	PERCORSO	15



4.3.1	SERVIZI DISPONIBILI NEI PUNTI DI CAMBIO	15
4.4	CLASSIFICHE E PREMIAZIONI	15
5	Buon divertimento! SIATE AL SICURO!	16
5.1	CORRIDORI SICURI.....	16
5.2	SQUADRE SICURE SUPPORTO SICURO	17
5.3	GARA SICURA.....	18
5.4	AMBIENTE SICURO	19
6	CHECK LIST	21
7	REGOLAMENTO DI DISCIPLINA	21

Introduzione

Questo documento contiene le informazioni sulla staffetta Resia Rosolina.

I caposquadra devono conoscere questo documento e assicurarsi che tutti i membri della squadra abbiano tutte le informazioni significative.

Si consiglia a tutti i membri della squadra di leggere questo documento .

Aggiornamento 25 agosto 2020

GLI OGGETTI DI QUESTO DOCUMENTO DI GARA SONO SOGGETTI A CAMBIAMENTI.

Date importanti

3.3.5 Testimone

4.1 CHECK IN

4.1.1 dispositivi di sicurezza

4.1.2 Pacco Gara

4.1.3 pacco rifornimenti

4.3 Percorso

4.3.1 Servizi disponibili nei punti di cambio

4.4 Classifiche e premiazioni

5.1 CORRIDORI SICURI

5.2 Dormire nelle aree di sonno designate

6. CHECK LIST

7. REGOLAMENTO DI DISCIPLINA



1 PRESENTAZIONE

È una **corsa a staffetta di 40 tappe** per un totale di 420 km riservata a **squadre di 10 corridori** sul percorso del corso dell'Adige, dalla sorgente ai confini con l'Austria alla foce in Adriatico.

La corsa trae riferimento da una manifestazione originale organizzata da quasi 40 anni in Oregon USA.

420 km è una distanza mitica: **10 maratone** da percorrere in dieci persone, una maratona a testa!

E' una corsa di regolarità: l'obiettivo è arrivare tutti insieme alla grande festa all'arrivo al mare, domenica a mezzogiorno.

La **partenza** viene data a Resia tra venerdì e sabato.

L'ora di partenza viene definita sulla base della **dichiarazione di velocità** presentata dal **caposquadra** di ciascuna squadra, facendo partire prima le squadre più lente.

Come riferimento: la squadra che prevede una velocità media di 10 km/h – 6 minuti/km arriva al mare in 42 ore, quella che prevede una velocità media di 12 km/h – 5 minuti/km arriva in 35 ore.
Di qui l'ordine di partenza.

Le squadre si dividono in due **equipaggi** di cinque corridori a bordo di due **mezzi**.
Ogni equipaggio definisce **l'ordine di partenza** dei suoi corridori.

Il primo corridore del primo equipaggio percorre la prima tappa di circa 10 km fino al primo **punto di cambio**, dove consegna il **testimone** al suo compagno di equipaggio secondo corridore, che è sceso dal mezzo 1 e lo attende.

Il secondo corridore percorre la seconda tappa fino al secondo punto di cambio e così via, fino al primo **punto cambio principale** dove il mezzo 2 attende di far partire il suo primo corridore.

Il quinto corridore consegna il testimone al sesto corridore, primo del secondo equipaggio, sale sul mezzo 1 che finalmente può andare fino al secondo punto di cambio principale alla fine della decima tappa.

Il sesto corridore raggiunge il punto di tappa 6 e procede al cambio con il suo compagno di equipaggio e così via.

Questa sequenza si ripeterà quattro volte.

All'arrivo ogni corridore avrà corso 4 tappe

Sicurezza e salute

Il **percorso** della staffetta si svolge per oltre il 95 % su **piste ciclopedonali** in sicurezza rispetto al traffico ordinario e senza limitarlo.

Gli attraversamenti ed i tratti su viabilità ordinaria saranno segnalati, ma la responsabilità del rispetto delle norme è a carico del corridore.

Durante le **ore notturne** i corridori dovranno indossare **dispositivi di sicurezza** approvati.

I mezzi degli equipaggi dovranno essere guidati nel rispetto delle norme del Codice della Strada.

I punti di cambio saranno presidiati da **responsabili di percorso** che verificheranno la correttezza del passaggio del testimone e la sicurezza dei corridori.

Il supporto ai corridori sarà offerto anche da **volontari** e **comunità locali**.



Lungo tutto il percorso saranno presenti punti fissi e mezzi mobili del **servizio sanitario** dedicato.

Rispetto dell'ambiente

Ogni squadra ed ogni equipaggio saranno autosufficienti per cibo e bevande e saranno responsabili per i loro rifiuti.

I punti di cambio saranno attrezzati con **servizi igienici** dedicati ai corridori che attendono di partire e poi a quelli appena arrivati, che poi salgono sul mezzo del loro equipaggio.

I punti di cambio principali saranno in posizioni dotate di ampio parcheggio, saranno attrezzati con servizi igienici e **docce** (se permesse dalle procedure COVID) al servizio di tutto l'equipaggio del corridore che attende di partire e poi di quello dell'equipaggio che sta concludendo le sue tappe.

Il comportamento scorretto nei confronti dell'ambiente sarà sanzionato.

Di seguito i dettagli operativi.



2 COME PARTECIPARE

Elenco delle cose da fare

- Reclutare i compagni di squadra.
- Registrarsi online su [www. www.ResiaRosolinaRelay.com](http://www.ResiaRosolinaRelay.com) e pagare l'iscrizione prima della scadenza.
- Vedere la sezione Date importanti sulla pagina web gara per scadenze specifiche.

2.1 LA SQUADRA

2.1.1 Squadre STANDARD (10 Corridori)

Le squadre STANDARD sono costituite da 10 corridori.

Ogni corridore della squadra completerà 4 tappe della staffetta.

Ogni corridore deve correre seguendo l'ordine di partenza dichiarato per ogni segmento della gara, ad ogni 10a tappa.

Ad esempio, il corridore che corre TAPPA 3, deve anche correre TAPPA 13 e TAPPA 23 e TAPPA 33.

È prevista la possibilità di modificare l'ordine di partenza durante l'evento.

2.1.2 COMPOSIZIONE E CLASSIFICHE

La corsa prevede una classifica di categoria per le squadre maschile, femminile e mista, suddivisa in categorie.

La Categoria (M, F, Mix) viene definita dal Caposquadra al momento della registrazione.

La categoria della squadra può essere modificata dal caposquadra sul sito ResiaRosolinaRelay online fino alla scadenza definita nell'apposita sezione del sito.

Le squadre vengono così definite:

Maschile: massimo due donne

Femminile: massimo due uomini

Mista: ogni altra combinazione



Consigli utili

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti che renderanno facile l'organizzazione di una squadra.

Se non conosci 10 corridori, non preoccuparti, ResiaRosolinaRelay è il modo perfetto per incontrare nuove persone. Probabilmente ne conosci 3 o 4, che probabilmente ne conoscono altri 3 o 4. Le squadre costituite in questo modo (con gli amici degli amici) sono spesso le più divertenti. Alla fine della gara avrai 9 grandi amici!

Trova qualcuno che sia un buon leader ed entusiasta dell'evento. Metti questa persona incaricata di riempire uno dei mezzi. Ora entrambi avete solo bisogno di trovare 4 corridori invece di 8. Imposta una data entro la quale vuoi registrarti online e inizia a raccogliere le quote individuali da parte dei membri della squadra. I corridori si sentiranno più impegnati una volta che accetteranno l'invito della squadra online e ti daranno i soldi. In caso contrario, potrebbero non sentirsi impegnati, quindi non si allenano e non si presentano il giorno della gara.

Per la ricerca di corridori, il caposquadra può utilizzare lo strumento "Trova un Corridore" sul sito.

Basta compilare le informazioni sulle caratteristiche (ad es. sesso, fascia di età, ritmo, interessi musicali, ecc.).

Il sito ha un'area di raccolta dati di corridori disponibili sulla base dei parametri impostati. È possibile inviare loro un messaggio e chiedere se sono interessati. Assicurati di includere le tue informazioni di contatto!

Ricerca squadra online

Stai cercando di entrare a far parte di una squadra? Lo strumento "Cerca una Squadra" può aiutarti.

È sufficiente fare clic sulla casella che indica che si è disponibili per entrare a far parte di un squadra e compilare le informazioni richieste.

Le squadre in cerca di corridori saranno in grado di trovarti nel database ResiaRosolinaRelay. È come un appuntamento al buio avventuroso.

Un'altra grande risorsa è [Facebook Fan Page](#). È un canale aperto per la comunicazione con i corridori e con le squadre in entrambe le direzioni.

2.1.3 Preparazione della squadra

Una volta organizzata la squadra, è necessario che vengano approfonditi al suo interno i seguenti argomenti.

- o Divisione della Squadra degli Equipaggi sui due Mezzi
- o Definizione della Dichiarazione di velocità, sulla base del passo di ciascun corridore sulla distanza dei 10 k. Il passo medio della Squadra deve essere inferiore a 6'30" / km
- o Scelta dei Mezzi per lo spostamento degli equipaggi, a discrezione di ogni Squadra.
- o Assegnazioni di Tappa: Definire chi vuole correre quali TAPPE, ordine di partenza, chi corre di notte.
- o Comunicazione tra mezzi: alcuni segmenti della gara hanno una copertura cellulare limitata ed alcuni operatori di rete offriranno un servizio migliore rispetto ad altri.
- o Percorso: Che strada seguire per il mezzo in attività e per il mezzo in attesa.
- o Cosa/dove mangiare: Quali tipi di cibo e bevande portare con sé da consumare prima/dopo la corsa e durante il tratto di riposo.
- o Abbigliamento Quali vestiti e attrezzature utilizzare: Ogni corridore farà 4 tappe, per cui avrà bisogno di abbigliamento di ricambio per ogni tappa. Il tempo è incerto, si corre di giorno e di notte, è necessario essere preparati per gli estremi del clima caldo e freddo, così come per la pioggia.



o Conducenti dei mezzi: Non sono richiesti, ma è certo bello riposare senza pensieri tra una tappa e l'altra. In questo caso il mezzo deve essere più capiente, per contenere 5 corridori oltre al conducente.

2.1.3.1 Rotazione dei mezzi della squadra standard

Le squadre con due mezzi di cinque corridori programmano la seguente sequenza: il Mezzo 1 trasporta i corridori delle TAPPE 1-5 e il Mezzo 2 trasporta i corridori delle TAPPE 6-10. Il Corridore 1 del Mezzo 1 inizia dalla linea di partenza. Il Mezzo 1 con a bordo gli altri 4 corridori, va verso punto di cambio 1, sostiene il corridore 1 lungo la strada. Al punto di cambio 1 il corridore 1 consegna il testimone al corridore 2 e sale sul Mezzo 1, che riparte e prosegue fino al punto di cambio 2, dove avviene il passaggio del testimone tra il corridore 2 ed il corridore 3, e così via.

I corridori del Mezzo 1 continuano a correre fino a punto di cambio 5, il primo grande cambio in gara, dove il Mezzo 2 è in attesa. Il Corridore 1 del Mezzo 2 attende la consegna del testimone. Il Corridore 5 di Mezzo 1 consegna il testimone al Corridore 1 del Mezzo 2, e sale sul Mezzo 1, dove troverà tutto il suo equipaggio. Il Mezzo 2 continua lungo il percorso di gara, ruotando i corridori fino al prossimo punto di cambio principale, punto di cambio 10, dove si scambia con il Mezzo 1.

Questa sequenza continua fino alla linea di arrivo.

Una nota: le TAPPE si concludono nei punti di cambio. La prima tappa si conclude al punto di cambio 1. La TAPPA 27 si conclude al punto di cambio 27 e così via.

2.1.4 Ora di partenza della squadra

L'ora di partenza di ogni squadra viene definita sulla base del **passo medio** definito nella **dichiarazione di velocità** consegnata dal caposquadra dopo l'iscrizione.

Pertanto è **fondamentale che** il passo sui 10 km **di ogni corridore** sia accurato.

Passi precisi permettono di posizionare le squadre in **onde di partenza** che creano la minor congestione sul percorso (Per esempio i parcheggi nei punti di cambio, rifornimenti dei ristori, ecc.).

NOTA: *La tua squadra deve avere una media di passo di almeno 6'30" minuti al km per completare il percorso nel tempo previsto. Se durante la corsa la squadra dovesse rimanere indietro rispetto ai tempi di chiusura del percorso, il personale ResiaRosolinaRelay interverrà per riportarti entro i limiti.*

ResiaRosolinaRelay assegna l'ora di partenza circa due settimane prima della gara.

Il Caposquadra riceverà un'e-mail una volta che alla squadra viene assegnata l'ora di partenza che sarà poi pubblicata anche sul sito.

È possibile richiedere una nuova ora di partenza entro una settimana prima della gara per i seguenti motivi:

- *Una sostituzione di corridore modifica il passo della squadra*
- *Si sono verificate alcune circostanze che influenzeranno in modo significativo il passo della squadra*

L'Organizzazione si riserva di accettare la modifica.



2.2 ISCRIZIONE

2.2.1 Iscrizione della squadra

Il modulo di iscrizione è disponibile online e deve essere completato dal Caposquadra.

La registrazione si completa con il pagamento della quota totale ed **non è rimborsabile**.

Dopo aver completato il processo di registrazione, il caposquadra riceverà un'e-mail di conferma della registrazione.

2.2.2 Nome della squadra

Ogni squadra può avere un nome distintivo.

Consigli per il NOME

Quando selezioni il nome di una squadra, ricorda che ResiaRosolinaRelay è un evento adatto alle famiglie. Le squadre attraverseranno zone abitate e i punti di cambio saranno situati anche in edifici pubblici come scuole o impianti sportivi. Le squadre sono anche incoraggiate a portare al traguardo le loro famiglie e gli amici.

Ti invitiamo a pensare a come i bambini potrebbero rispondere al nome della tua squadra quando l'annunciatore lo chiama dall'altoparlante. Aiutaci a rispettare le comunità che ospitano l'evento.

Il Caposquadra può cambiare il nome della squadra accedendo al proprio account ResiaRosolinaRelay.

Il caposquadra ha tempo fino alla scadenza del cambio di nome della squadra per cambiare il nome della sua squadra.

L'Organizzazione si riserva il diritto di non accettare il nome proposto.

Vedere la sezione Date importanti nella pagina Web della gara per scadenze specifiche.

2.2.3 Iscrizione dei singoli membri della squadra

Una volta iscritta la squadra, il Caposquadra ha tempo fino a 15 giorni dalla data dell'evento per iscrivere i corridori nella lista della squadra.

2.2.4 Requisiti dei partecipanti

Ogni partecipante deve aver compiuto 18 anni il giorno della corsa.

Il corridore residente in Italia dovrà essere tesserato per UISP con certificato medico di idoneità alla pratica agonistica dell'Atletica Leggera.

Il corridore potrà anche essere tesserato FIDAL per l'anno corrente o RUNCARD con certificato medico di idoneità alla pratica agonistica dell'Atletica Leggera

Il corridore non residente in Italia dovrà essere tesserato per altro Ente internazionale affiliato World Athletics.

Il corridore straniero non tesserato World Athletics deve sottoscrivere la liability waiver form approvata da FIDAL qui allegata.

2.2.5 Sostituzioni di Corridore

Il Caposquadra può modificare la lista dei corridori della squadra senza alcun costo fino alla data prevista nella sezione Date importanti.

La modifica della composizione non comporta il cambio dell'orario di partenza, salvo che per accertate esigenze.

2.2.6 Rimborso e trasferimento dell'iscrizione della squadra

Politica di rimborso: le tasse di iscrizione non sono rimborsabili.

Politica di trasferimento: le squadre possono trasferire la loro registrazione ad una successiva gara ResiaRosolinaRelay o ad un'altra squadra.

Le squadre possono trasferire una sola volta una iscrizione.



In caso di trasferimento, il prezzo originale pagato verrà riconosciuto come nuova tassa di iscrizione alla gara. Nei casi in cui la nuova tassa di iscrizione alla gara sia superiore al prezzo originale pagato, la nuova squadra sarà tenuta a pagare la differenza.

Tutte le richieste di trasferimento devono essere comunicate due settimane prima del giorno della gara.

La nuova squadra dovrà comunicare nome di squadra ed elenco dei partecipanti entro i termini previsti.



3 REGOLE GENERALI

3.1 RIUNIONE DEI CAPOSQUADRA

Una riunione dei Caposquadra si terrà circa 1 settimana prima della gara in videoconferenza.

Durante l'incontro saranno presentate le informazioni specifiche del percorso, il regolamento aggiornato e le eventuali richieste dei caposquadra.

La registrazione della riunione sarà disponibile sul sito.

3.2 MEZZI DI SUPPORTO

I mezzi di supporto sono a carico delle Squadre

Essi sono utilizzati per trasportare i corridori tra i punti di cambio.

Si consiglia alla squadra di utilizzare due mezzi, uno per equipaggio, per agevolare i periodi di riposo.

Non è consentito avere più di 2 mezzi per ciascuna squadra.

3.2.1 Requisiti

I mezzi devono essere in regola con le norme sulla Circolazione in Italia, Il Codice della Strada, compresa capienza, assicurazione, revisione, tassa di proprietà.

3.2.2 Conducenti dei mezzi

I conducenti devono essere idonei ed abilitati alla guida dei mezzi loro affidati.

È possibile utilizzare conducenti non corridori per i mezzi.

3.2.3 Dimensioni dei mezzi

Per garantire l'accesso ai punti di cambio, che potrebbero avere limitazioni di viabilità, camper, roulotte, autobus non sono ammessi sul percorso e/o nei punti di cambio per qualsiasi squadra o spettatore in qualsiasi momento.

3.2.4 Cartelli di riconoscimento

I numeri di riconoscimento dei mezzi sono distribuiti al momento del check-in.

Le squadre devono posizionare i loro cartelli di numero di squadra su ogni mezzo - Un cartello sul lato sinistro interno del parabrezza, un cartello sul lunotto posteriore - avendo attenzione a non creare un punto cieco.

Le squadre che utilizzano un solo veicolo devono inserire i cartelli di Mezzo 1 e Mezzo 2 sui loro finestrini, quindi sono ammessi in ogni punto di scambio.

3.2.5 Punti di cambio

L'ingresso nei punti di cambio dipende dalla visibilità del numero di riconoscimento del mezzo.

L'accesso al parcheggio nel punto di cambio lungo il percorso è riservato ad uno solo dei mezzi della squadra, in quanto gli spazi possono essere limitati.

Entrambi i mezzi sono ammessi in ogni punto di cambio principale (5, 10, 15, 20, 25, 30 e 35).

Se per qualche motivo i mezzi della squadra devono incontrarsi, questo deve avvenire fuori dal percorso di gara.

I mezzi degli spettatori possono parcheggiare in qualsiasi luogo autorizzato lungo il percorso di gara o presso le principali aree di cambio.



3.3 CORRIDORI

3.3.1 Ordine di partenza

I corridori devono darsi il cambio nello stesso ordine di partenza per ogni segmento della gara. Ad esempio, se un corridore corre TAPPA 3, deve anche correre TAPPA 13, 23 e 33. La squadra che ha bisogno di modificare il proprio ordine di partenza deve dichiararlo al responsabile di percorso al momento della partenza della tappa in cui avviene la variazione. La stessa procedura dovrà essere adottata per il cambio nel quale il corridore sostituito riprende il suo posto.

3.3.2 Corridori infortunati durante la gara

In caso di infortunio, uno qualsiasi dei corridori rimanenti può sostituire il corridore infortunato. Ad eccezione della TAPPA in cui il corridore si è infortunato, le TAPPE non possono essere divise tra due corridori. Ad esempio, se il corridore 3 è infortunato a metà della sua prima TAPPA, qualsiasi membro della squadra dopo averlo raggiunto può completare la TAPPA per suo conto. Qualsiasi membro della squadra può anche completare le TAPPE 13, 23 e 33 in sostituzione dell'infortunato. Queste TAPPE possono essere coperte con corridori diversi. Un undicesimo membro non è autorizzato per unirsi alla squadra per completare le TAPPE rimanenti. Una volta che un corridore abbandona la gara, non può tornare in gara.

3.3.3 Abbigliamento notturno – Dotazioni di sicurezza

Ogni squadra deve avere a disposizione almeno dieci (10) giubbotti riflettenti, dieci (10) fari frontali o torce elettriche e dieci (10) luci LED posteriori. Questi dispositivi devono essere presentati per il controllo al momento del check-in.

3.3.4 Pettorale di gara

I pettorali di gara della squadra devono essere indossati e visibili sulla **parte anteriore** di ogni corridore in ogni momento mentre si è in gara. I numeri di pettorale devono essere appuntati allo strato di abbigliamento più esterno, tra cui giacche, pantaloncini e giubbotti riflettenti.

3.3.5 Testimone

Il testimone della squadra deve essere portato in ogni momento dal corridore attivo. Solo ai corridori che portano il testimone sarà permesso di uscire dal punto di cambio per iniziare una nuova TAPPA. Ad ogni punto di cambio il testimone dovrà essere consegnato ad un nuovo corridore della stessa squadra. Il passaggio sarà verificato e registrato dal Responsabile del Punto di cambio.



4 LA CORSA

4.1 CHECK-IN

Il ritiro del pacco gara di tutta la squadra a cura del caposquadra e la verifica COVID e dei dispositivi di sicurezza avverrà il giorno della gara presso la partenza di Resia nell'orario comunicato dietro presentazione della lettera di conferma.

Sarà possibile effettuare la verifica COVID e dei dispositivi di sicurezza del Mezzo 2 al punto di cambio 50 di Coldrano. La consegna dei pettorali, dei cartelli delle T shirt sarà a cura del capo squadra del Mezzo 1

Ogni equipaggio deve effettuare il check-in alla linea di partenza almeno 1 (una) ora prima dell'orario ufficiale di partenza.

Al momento del ritiro del pacco gara il caposquadra sottoscriverà la dichiarazione di responsabilità sul rispetto delle prescrizioni del Codice della Strada e la conoscenza che il percorso si svolge parzialmente su tratti di viabilità pubblica sui quali non è sospesa la circolazione.

4.1.1 Dispositivi di sicurezza

Al momento del check-in il caposquadra deve presentare i seguenti oggetti a bordo di ogni mezzo:

1. due (2) torce o fari frontali
2. due (2) fanali posteriori a LED
3. due (2) giubbotti riflettenti
4. una (1) tanica da 20 litri

Se è previsto un conducente non corridore anche per lui deve essere disponibile il giubbotto riflettente

Le squadre non saranno ammesse alla partenza finché non mostreranno le dotazioni.

4.1.2 Pacco gara

Al check-in alla linea di partenza di Resia, il caposquadra riceverà:

- i pettorali dei corridori del Mezzo 1 e del Mezzo 2
- i cartelli da applicare su Mezzo 1 e su Mezzo 2
- il testimone
- le T shirt di tutta la squadra

4.1.3 Pacco rifornimenti

Al check in ed ad ogni punto di cambio principale ogni mezzo riceverà il pacco rifornimenti composto da mele della Val Venosta, biscotti Loacker, jogurt Mila, , barrette, banane, Fruttini Zuegg.

Sali Gensan da diluire e guanti detergenti TENA saranno distribuiti nella prima dotazione. ResiaRosolinaRelay mette a disposizione erogatori di acqua nelle zone di cambio principali.

4.2 ORDINE DI PARTENZA E TEMPO DI PERCORSO

4.2.1 Tempi di proiezione - Dichiarazione di velocità

Proiezioni accurate sono fondamentali per una staffetta ResiaRosolinaRelay di successo. L'orario di partenza verrà dato alle squadre in modo da raggiungere insieme l'obiettivo dell'arrivo al mare.



È molto importante prevedere con precisione l'ora in cui si arriva ai punti di cambio principali lungo il percorso.

Per rendere possibile la gestione potranno essere presi dei provvedimenti per regolare eventuali scostamenti significativi

Note

Comprendiamo che è impossibile prevedere perfettamente il ritmo dei tuoi compagni di squadra.

Se una squadra corre solo 15"/km più veloce di quanto si aspettasse, sarà 1h 45' in anticipo rispetto alla proiezione di arrivo alla fine della gara.

Se il tuo equipaggio supera la velocità prevista questo potrebbe significare che sarà in anticipo sull'equipaggio al cambio.

Per evitare che la tua squadra superi i volontari, la polizia e gli equipaggi di supporto, durante la gara, determineremo il tempo di fermo tenendo conto del tuo attuale tempo medio e della distanza rimasta da correre.

Procedura

Squadra troppo veloce

Se la squadra è più veloce dei parametri previsti, sarà rallentata e sarà trattenuta in una delle aree principali di cambio fino ai tempi rappresentati nella tabella obiettivo.

Ai fini della classifica, se la squadra è trattenuta, il tempo di sosta sarà sottratto dal tempo complessivo.

Squadra troppo lenta

Al punto di cambio principale 30 e/o 35 potrà essere dato l'ordine di saltare una o più tappe

Se hai bisogno di assistenza per proiettare i tuoi tempi e i tuoi passi, controlla il Calcolatore del ritmo specifico della gara pubblicato nella scheda Aggiornamenti della pagina web della gara

4.3 PERCORSO

Il dettaglio del percorso è disponibile nella sezione Percorso della pagina web della gara

4.3.1 SERVIZI DISPONIBILI NEI PUNTI DI CAMBIO

La pagina web della gara riporta i servizi disponibili presso ciascun punto di cambio ed in particolare i servizi disponibili nei punti di cambio principali.

4.4 CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

Saranno premiate le prime tre squadre di ogni categoria

Le premiazioni saranno effettuate a Rosolina dopo l'arrivo.



5 Buon divertimento! SIATE AL SICURO!

Corridori sicuri – Supporto sicuro – Gara sicura

In qualsiasi punto lungo il percorso di gara, il personale ed i volontari saranno in servizio.

In caso di emergenza sanitaria chiama 112.

Per ogni situazione organizzativa chiama il direttore di gara della zona

- Tappe 1-13	Gerald Burger	348 803 4595
- Tappe 14-26	Matteo Bortolaso	348 263 3651
- Tappe 27- 30	UISP Verona	333 797 5794
- Tappe 31 -40	Run It Rovigo	339 128 2976

La sicurezza è la nostra priorità numero uno. Ci sono molti pericoli potenziali in una gara di questo tipo, tra cui, ma non solo il traffico automobilistico e le condizioni stradali e meteo. Tutte le squadre devono prendere le precauzioni appropriate per garantire un evento divertente e sicuro.

Il personale di pronto soccorso sarà di stanza in tutti i principali punti di cambio e alla linea di arrivo.

È responsabilità di ogni squadra essere a conoscenza della posizione degli ospedali e di altre strutture mediche lungo il percorso.

Aiutaci a mantenere la gara al sicuro concentrandoti sul fatto di essere corridori sicuri e squadre di supporto sicure.

Di seguito sono riportate alcune linee guida e regole di base per aiutarci ad avere una gara sicura.

5.1 CORRIDORI SICURI

NON ABBANDONARE MAI IL TESTIMONE!!

Corri al sicuro: quando sei il corridore in corsa, rispetta le regole: ti aiuterà a tenerti al sicuro.

Corri contromano e su superfici adatte

I corridori devono correre sul ciglio sinistro di tutte le strade aperte al traffico (contromano), utilizzando marciapiedi o sentieri quando disponibili.

Sii consapevole del traffico e rispetta il Codice della Strada

I corridori devono capire che non hanno l'uso esclusivo della carreggiata e sono tenuti a rispettare tutte le norme. Questo include fermarsi al semaforo e ai segnali di stop ed attraversare le strade sulle strisce pedonali.

Segui il percorso corretto - La navigazione è responsabilità di ogni squadra

Le squadre sono responsabili di assicurarsi che il loro corridore rimanga sul percorso.

I mezzi possono attendere il loro corridore nei punti critici per indirizzarli.

Se un corridore esce dal percorso, deve tornare a piedi o sul suo veicolo di supporto al punto in cui lo ha abbandonato e continuare da lì.

Non procedere oltre per compensare il chilometraggio che potrebbe essere stato aggiunto.

Il pubblico potrebbe spostare occasionalmente la segnaletica.

Correre in situazioni di alta temperatura



Correre in condizioni calde, umide e soleggiate può essere pesante. Tieni presenti i tuoi limiti. Presta attenzione anche ai corridori di altre squadre. Impara a conoscere i segni di disidratazione e colpo di calore.

Preidrata il tuo corpo prima della tua corsa, idrata durante e dopo la tua corsa.

La lunghezza delle tappe non è eccessiva ma l'orario di effettuazione può peggiorare la situazione.

Una corretta idratazione è evidente quando il corridore ha una urina copiosa colore limonata chiara.

L'integrazione degli elettroliti è importante quanto l'idratazione.

Si consiglia di mescolare gli elettroliti con l'acqua per ottimizzare l'elettrolita e rimanere idratati.

Mantenere la temperatura corporea il più bassa possibile è vitale.

Durante la corsa bagna con acqua fredda testa/collo e rallenta il ritmo: sono due ottimi modi per aiutare a mantenere la temperatura del tuo corpo sotto controllo.

Assicurati inoltre di consultare il medico se sei in una condizione preesistente che può essere peggiorata dalla corsa in condizioni di caldo.

Ricordati che il mezzo del tuo equipaggio è la tua stazione d'acqua mobile.

Correre, Camminare, Partecipare Di Notte

Corridore in corsa durante le ore notturne

TUTTI i corridori devono indossare l'attrezzatura notturna durante le ore notturne ufficiali – gilet riflettente, faro (o torcia elettrica) e luce posteriore a LED lampeggiante.

Le ore notturne specifiche per la gara vengono pubblicate nella sezione Date Importanti della pagina web della gara e dell'App ResiaRosolinaRelay.

5.2 SQUADRE SICURE SUPPORTO SICURO

Quando fai parte dell'equipaggio di supporto, rispetta le regole: ti aiuterà a tenerti al sicuro.

Rispetto del Codice della Strada

I mezzi delle squadre devono rispettare tutte le norme, che includono, ma non sono limitate a:

o rispettare i limiti di velocità (limiti di velocità sia minimo che massimo)

o parcheggiare completamente fuori dalla carreggiata

o lasciare le luci di parcheggio accese per essere visibili al traffico regolare

o non seguire i corridori per illuminare la strada per loro

o non fare inversioni a U illegali

o non fermarsi o rallentare in luoghi che impediscono il traffico o i corridori

Responsabile della sicurezza / Navigatore

Ogni mezzo deve avere un responsabile della sicurezza / navigatore che è sveglio e vigile in ogni momento.

Il responsabile della sicurezza è responsabile dell'assistenza alla squadra durante la gara.

Deve essere seduto sul sedile anteriore del passeggero e deve avere le linee guida e le regole di sicurezza a portata di mano in ogni momento.

Il responsabile della sicurezza non può essere il conducente.

Conducente

ResiaRosolinaRelay incoraggia le squadre ad avere conducenti dei mezzi non corridori come misura di sicurezza.



In caso contrario, le squadre dovrebbero ruotare il guidatore idoneo tra tutti i membri della squadra durante la gara per essere sicuri che rimanga sveglio e vigile.

Se una squadra sceglie di avere conducenti di mezzo, questi non hanno bisogno di far parte della lista della squadra, anche se spesso si sentono come una parte della squadra.

In caso di conducente non corridore il Mezzo deve avere capienza adeguata.

Comportamento durante le ore notturne - Scendere e camminare fuori dal veicolo

Tutti coloro che sono all'esterno del veicolo sul percorso di notte devono indossare un giubbotto riflettente, incluso l'autista del mezzo.

Questo include punti di cambio, cigli della strada, strade e parcheggi adiacenti al percorso.

I giubbotti riflettenti devono essere indossati durante le ore notturne.

Le ore notturne specifiche per la gara vengono pubblicate nella sezione Date Importanti.

Dal CREPUSCOLO all'ALBA, INDOSSA IL TUO ABBIGLIAMENTO NOTTURNO.

Vi invitiamo anche a indossare abiti dai colori vivaci a tutte le ore del giorno e abbigliamento chiaro di notte. L'abbigliamento scuro è molto difficile da vedere di notte.

Comunicazione tra i Mezzi

Ci possono essere alcuni segmenti della gara in cui la copertura del telefono cellulare sarà imprevedibile.

Alcuni operatori daranno servizio migliore rispetto ad altri: cercare di avere una varietà di operatori.

Fai un elenco di tutti i numeri di telefono dei membri della squadra.

Chiedi a tutti i corridori della squadra di portare i cellulari e i caricabatterie o power bank.

Assicurati che su ogni mezzo siano disponibili carica batterie adatti ai modelli di cellulare

Parcheggia solo nelle aree designate

Alcuni punti di cambio hanno un parcheggio limitato e, in alcuni casi, le squadre saranno tenute a parcheggiare lungo i bordi della strada. Dopo il punto di cambio, i mezzi possono parcheggiare su qualsiasi strada che non dia fastidio ai corridori e al traffico.

I mezzi possono fermarsi a fare il tifo per i compagni di squadra in qualsiasi luogo sicuro lungo il percorso di gara che non ostacola i corridori o il traffico.

Attraversamento stradale

Rispetta le regole di attraversamento della strada:

Ricorda che le strade sono aperte al traffico:

o rispetta tutte le norme del codice della strada

o attraversa sulle strisce se c'è un attraversamento pedonale in vista

Dormire nelle aree di sonno designate

Il sonno/riposo può essere effettuato nelle aree notte designate.

I punti di cambi principale potranno mettere a disposizione aree di sonno.

Controlla le informazioni sulle zone notte sul sito ResiaRosolinaRelay.

Si consiglia vivamente di approfittare di queste aree di sonno designate.

Assicurarsi sempre che il conducente del mezzo abbia riposato sufficientemente.

5.3 GARA SICURA

RESPONSABILI DI PERCORSO

I responsabili di percorso includono personale dell'Organizzazione e volontari.

I volontari sul percorso presso i punti di cambio sono considerati funzionari di gara.



Hanno l'autorità di squalificare una squadra per violazioni delle regole, comportamenti offensivi o l'incapacità di seguire le istruzioni fornite.

Il comportamento scorretto o il disprezzo per la loro autorità comporterà una ammonizione o una squalifica, a seconda della gravità.

VOLONTARI

Una gara delle dimensioni e della portata di ResiaRosolinaRelay richiede un grande impegno di uomini e donne.

I volontari sono l'unico modo per realizzarlo.

Reclutamento dei volontari

Ogni candidato volontario potrà proporsi per partecipare a questa bellissima festa.

Sul sito resiarosolinarelay.it è disponibile un indirizzo mail per la candidatura.

Il responsabile di zona per la logistica contatterà il candidato per valutare le esigenze e confermare l'ingaggio.

Caratteristiche dei volontari

Il candidato volontario deve essere maggiorenne e si impegna a:

- raggiungere autonomamente l'ubicazione assegnata
- indossare l'abbigliamento ufficiale nella sua posizione assegnata
- rispettare le direttive impartite dal responsabile del percorso di riferimento
- essere fisicamente in grado di svolgere i compiti assegnati
- essere in grado di adempiere l'intero turno in una posizione assegnata
- essere autosufficiente quanto a cibo e bevande durante il turno

5.4 AMBIENTE SICURO

Aiutaci a mantenere la gara al sicuro rispettando le seguenti regole di sicurezza e aiutando altre squadre a comportarsi in modo sicuro.

Rispetta i residenti e le comunità locali

Durante la corsa si attraversano comunità locali, si prega di ricordare che siamo ospiti, e si deve trattare tutti i residenti con cortesia e rispetto.

Un comportamento poco rispettoso nei confronti della gente del posto sarà un ostacolo nel realizzare l'evento per le prossime edizioni.

I seguenti divieti / "Non fare" non sono destinati a coprire l'ampio spettro di comportamenti, quindi utilizzare il buon senso mentre si attraversano aree residenziali. Ci riserviamo il diritto di sanzionare o squalificare qualsiasi squadra per la mancanza di rispetto.

- Non suonare il clacson o urlare durante la sera, la notte e le prime ore del mattino nelle zone residenziali.
- Non bloccare alcun vialetto residenziale o commerciale.
- Non impedire il traffico guidando troppo lentamente o non occupare la strada quando ci si ferma.

Rifiuti & danni alla proprietà altrui

Tutti i corridori che sono segnalati per aver danneggiato la proprietà privata o pubblica o per aver sporcato, urinato, o defecato su proprietà privata o pubblica saranno espulsi dal percorso.

I servizi igienici saranno disponibili in tutti i punti di scambio, cassonetti per i rifiuti saranno disponibili presso i principali punti di cambio.

Oggetti proibiti sul percorso

I seguenti oggetti non sono ammessi sul percorso di gara: rollerblade, biciclette, cani o altri animali, passeggini, scooter, skateboard e qualsiasi altro dispositivo che possa mettere in pericolo gli altri o mettere un corridore in vantaggio rispetto agli altri partecipanti.



Mezzi per disabili dovranno essere autorizzati dall'Organizzazione.

Alcol

Il consumo di alcol non è consentito in alcun punto lungo il percorso durante la gara. Bere alcol durante il percorso si tradurrà in una immediata squalifica ed espulsione dal percorso. L'alcol può essere consumato responsabilmente dopo il traguardo.

Maltempo

La gara avverrà in ogni condizione meteo.

Tuttavia, in determinate condizioni meteorologiche avverse in cui la sicurezza dei corridori è in pericolo o in cui si verificano danni o alterazioni significative al percorso di gara, ci riserviamo il diritto di annullare l'evento.

Non ci saranno rimborsi se la gara viene cancellata per causa meteorologica.

Le condizioni che possono comportare l'annullamento o il ritardo di una gara includono, ma non sono limitate a quanto segue: forte calore, tempesta elettrica, nevicata, trombe d'aria, terremoti, , inondazioni, frane, nebbia, ecc.

Calore

Se c'è un caldo eccessivo durante la gara, l'Organizzazione si riserva il diritto di fermare le squadre fino a quando la temperatura non scende.

In questo scenario, le squadre non corrono una TAPPA per ogni 1 ora di Blocco Termico.

I funzionari di gara ad ogni cambio documenteranno i tempi di arresto e riavvio delle squadre.

Le squadre non potranno riavviarsi prima dell'orario di riavvio designato.

Se le squadre ripartono dopo il tempo di riavvio designato, la differenza verrà aggiunta ai tempi complessivi dei risultati.

Durante una sosta per Blocco Termico, tutte le squadre sono invitate ad uscire dal percorso e proteggersi dal sole ed a non procedere verso il loro prossimo cambio fino a 15 minuti prima del loro tempo di riavvio.

ResiaRosolinaRelay applicherà il passo medio di ogni squadra alle TAPPE che sono state annullate.

Temporale

Se c'è un temporale all'inizio della gara ci riserviamo il diritto di ritardare l'inizio fino a quando il temporale si risolve.

Se un temporale si abbatte sul percorso dopo aver iniziato a correre, il corridore può proteggersi nel mezzo di supporto. Prendere nota del tempo e la posizione in cui si è usciti dal percorso.

Se un temporale si risolve entro un'ora, il corridore rientra sul percorso da dove è uscito, prendendo nota del tempo da comunicare al traguardo.

Se il temporale persiste più di un'ora, il mezzo procede fino al prossimo cambio dove sarà registrato il mancato arrivo per temporale. Per ogni ora di temporale, si procederà al punto di cambio successivo.

Questa sospensione verrà utilizzata per tenere traccia di dove e quando il corridore ha lasciato il percorso e dove e quando è rientrato.

Segnala le squadre che infrangono le regole di sicurezza

Aiuta a mantenere tutti al sicuro a ResiaRosolinaRelay.

Avremo responsabili di gara fuori percorso per il rispetto della sicurezza e l'aderenza a tutte le regole.

Tuttavia, date le dimensioni del percorso, non possiamo essere ovunque contemporaneamente. Chiediamo ai caposquadra di aiutarci a mantenere il percorso al sicuro segnalando le squadre che violano una delle regole di cui sopra.



6 CHECK LIST

Abbigliamento adeguato per le quattro tappe (t shirt, calze, calzoncini, antivento, cappellino/bandana, guanti, scarpe)

Marsupio - porta cellulare in corsa

Abbigliamento e scarpe per i periodi di riposo e pre partenza

Sacchetti per abbigliamento usato

Asciugamani per le docce

Ciabatte per le docce

Shampoo e bagnoschiuma

Deodorante

Sacco a pelo per riposo nelle aree designate

Borsa di capienza sufficiente adeguata agli spazi dell'automobile

Luci di sicurezza

Tanica per acqua di bordo

Telefono e caricatore da auto con adattatore

Kit di pronto soccorso

Ghiaccio secco

7 REGOLAMENTO DI DISCIPLINA

NORME DELLA SICUREZZA E APPLICAZIONE

Ci saranno funzionari di gara che monitoreranno il percorso per far rispettare le regole.

I caposquadra riceveranno una notifica se vengono sanzionati per una violazione delle regole.

Il responsabile di gara può anche squalificare le squadre sul posto senza preavviso per quelle che vengono ritenute gravi violazioni delle regole.

CODICE DI CONDOTTA

In ResiaRosolinaRelay, il divertimento è una priorità, ma è anche importante per noi fornire un evento sicuro e piacevole e proteggere gli interessi e la sicurezza di tutti i partecipanti, volontari, personale

Per fare questo, abbiamo sviluppato un Codice di Condotta.

Di seguito sono riportati esempi di comportamenti inaccettabili:

- Furto o rimozione, uso non autorizzato di proprietà privata altrui
- Consumo di bevande alcoliche in modo non responsabile o in violazione delle ordinanze
- Attività violente, tra cui aggressioni ad altri partecipanti o a personale ResiaRosolinaRelay
- Ignoranza delle norme di sicurezza
- Qualsiasi comportamento che metta in pericolo la salute o il benessere di partecipanti, volontari, personale
- Uso o distribuzione di qualsiasi droga o altra sostanza illegale
- Volgarità, insulti o qualsiasi altro tipo di abuso verbale o gesti osceni
- Qualsiasi altra violazione di eventuali norme, regolamenti o linee guida di sicurezza

I partecipanti che non rispettano il presente Codice di Condotta saranno soggetti a penalità, tra cui, ma non solo, la squalifica, l'espulsione dall'evento, la revoca di eventuali registrazioni future e il rifiuto dalla partecipazione a futuri eventi ResiaRosolinaRelay.

Ci aspettiamo che tutti i partecipanti agiscano con rispetto reciproco in modo che tutti possano avere la migliore esperienza di gara possibile.