



RESIA | ROSOLINA RELAY
ALONG ADIGE RIVER

RESIA ROSOLINA RELAY

il libro della corsa

Edizione 2024 - 1





Sommario

1 PRESENTAZIONE	5
2 COME PARTECIPARE	7
2.1.....	LA SQUADRA
7	
2.1.1 Squadre (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	11
3.1.....	RIUNIONE DEI CAPOSQUADRA
11	
3.2.....	MEZZI DI TRASPORTO E SUPPORTO
11	
3.2.1 Requisiti	11
3.2.2 Conducenti dei mezzi.....	11
3.2.3 Dimensioni dei mezzi	11
3.2.4 Cartelli di riconoscimento.....	11
3.2.5 Punti di cambio	11
3.2.6 Mezzi di accompagnamento.....	11
3.3.....	CORRIDORI
12	
3.3.1 Ordine di partenza	12
3.3.2 Corridori infortunati durante la gara.....	12
3.3.3 Abbigliamento notturno – Dotazioni di sicurezza	12
3.3.4 Pettorale di gara	12
3.3.5 Testimone	12
3.3.6 Braccialetto.....	12
4 LA CORSA	13
4.1.....	CHECK-IN
13	



4.1.1	Dispositivi di sicurezza	13
4.1.2	Pacco gara.....	13
4.1.3	Pacco rifornimenti	13
4.1.4	Verifica delle dotazioni del secondo equipaggio	13
4.2 ORDINE DI PARTENZA E TEMPO DI PERCORSO	14
4.2.1	Tempi di proiezione - Dichiarazione di velocità.....	14
4.3 PERCORSO	14
4.3.1	SERVIZI DISPONIBILI NEI PUNTI DI CAMBIO	14
4.4 CLASSIFICHE E PREMIAZIONI	14
5	BUON DIVERTIMENTO! SIATE AL SICURO!	15
5.1CORRIDORI SICURI	15
5.2 SQUADRE SICURE SUPPORTO SICURO	16
5.3 GARA SICURA	18
5.4 AMBIENTE SICURO	18
6	REGOLAMENTO DI DISCIPLINA	20
7	CHECK LIST	21



Introduzione

Questo documento contiene le informazioni sulla staffetta Resia Rosolina.
I capisquadra 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.

PRESENTAZIONE

È una **corsa a staffetta di 40 tappe** per un totale di oltre 430 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 organizzata da quasi 40 anni in Oregon USA.

La **partenza** viene data a Resia venerdì 6 settembre 2024.
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 43 ore, quella che prevede una velocità media di 12 km/h – 5 minuti/km arriva in poco meno di 36 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 e gli accompagnatori se fuori dai mezzi 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 disponibili)** al servizio di tutto l'equipaggio del corridore che attende di partire.

Il comportamento scorretto nei confronti dell'ambiente sarà sanzionato.

Di seguito i dettagli operativi.



COME PARTECIPARE

Elenco delle cose da fare

- Reclutare i compagni di squadra.
- Registrarsi online su ResiaRosolinaRelay.it e pagare l'iscrizione prima della scadenza.
- Vedere la sezione Date importanti sulla pagina web gara per scadenze specifiche.

LA SQUADRA

Squadre (10 Corridori)

Le squadre 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.

COMPOSIZIONE E CLASSIFICHE

La corsa prevede la classifica generale e le classifiche per le squadre maschile, femminile e mista.

Le categorie vengono così definite in base ai componenti delle squadre:

- **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, Resia Rosolina Relay 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 una squadra e compilare le informazioni richieste.

Le squadre in cerca di corridori saranno in grado di trovarti nel database Resia Rosolina Relay. 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.

Preparazione della squadra

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

- Divisione della Squadra in due Equipaggi sui due Mezzi
- 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 6'00" km (il comitato organizzatore si riserva di accettare squadre che dichiarano una velocità media più lenta di 6'00" al km)
- Scelta dei Mezzi per lo spostamento degli equipaggi, secondo le regole esposte in seguito.
- Assegnazioni di Tappa: Definire chi vuole correre quali TAPPE, ordine di partenza, chi corre di notte.
- Strumenti di comunicazione tra mezzi: alcuni segmenti della gara hanno una copertura cellulare limitata ed alcuni operatori di rete offriranno un servizio migliore
- Percorso: Che strada seguire per il mezzo in attività e per il mezzo in attesa.
- Cosa/dove mangiare: Quali tipi di cibo e bevande portare con sé da consumare prima/dopo la corsa e durante il tratto di riposo.
- 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.
- 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.

1.1.1.1 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. 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 1 è invitato a procedere direttamente verso il punto di cambio 10 da dove riprenderà la corsa. Nel punto di cambio 10 troverà un'adeguata zona dove riposare, fare la doccia e mangiare.

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.



Il Mezzo 2 è invitato a procedere direttamente verso il punto di cambio 15 da dove i suoi corridori riprenderanno la corsa. Nel punto di cambio 15 troverà un'adeguata zona dove riposare, fare la doccia e mangiare.

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.

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 6'00" 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, la Direzione di Corsa interverrà per riportarti entro i limiti.*

la Direzione di Corsa di Resia Rosolina Relay 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.



ISCRIZIONE

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 e **non è rimborsabile**.

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

Nome della squadra

Ogni squadra può avere un nome distintivo.

Consigli per il NOME

Quando selezioni il nome di una squadra, ricorda che Resia Rosolina Relay è un evento aperto 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 Resia Rosolina Relay.

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.

Iscrizione dei singoli membri della squadra

Una volta iscritta la squadra, il Caposquadra ha tempo fino a 7 giorni dalla data dell'evento per iscrivere i corridori nella lista della squadra.

Requisiti dei partecipanti

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

Il corridore residente in Italia dovrà essere tesserato FIDAL per l'anno corrente o RUNCARD con certificato medico di idoneità alla pratica agonistica dell'Atletica Leggera.

È ammessa la partecipazione di stranieri non residenti non tesserati.

Sostituzioni di Corridore

Il Caposquadra può modificare la lista dei corridori della squadra senza alcun costo fino al sabato precedente l'evento.

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

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 Resia Rosolina Relay o ad un'altra squadra.

Le squadre possono trasferire una sola volta l'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.



REGOLE GENERALI

RIUNIONE DEI CAPOSQUADRA

Una riunione dei Caposquadra si terrà in videoconferenza circa una settimana prima della gara. Durante l'incontro saranno presentate le informazioni specifiche del percorso, il regolamento aggiornato e le eventuali richieste dei capisquadra. La registrazione della riunione sarà disponibile sul sito.

MEZZI DI TRASPORTO E SUPPORTO

I mezzi di trasporto e supporto sono a carico delle Squadre. Essi sono utilizzati per trasportare i corridori tra i punti di cambio. Sono ammessi due mezzi per ciascuna squadra, uno per equipaggio, Sono consentite auto a 5/7 posti e furgoni/minivan a 9 posti e furgoni camperizzati (es. Volkswagen California) Non sono consentiti camper o autocaravan a 5 o più posti.

Requisiti

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

Conducenti dei mezzi

I conducenti devono essere idonei ed abilitati alla guida dei mezzi loro affidati. È possibile affidare a conducenti non corridori la guida dei mezzi.

Dimensioni dei mezzi

L'accesso a specifici punti di cambio che potrebbero avere limitazioni di viabilità sarà segnalato nelle istruzioni.

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.

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 due 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.

1.1.2 Mezzi di accompagnamento

È consentito ad un accompagnatore di seguire il corridore con una bicicletta con telaio non idoneo al trasporto di due persone. Comportamenti scorretti saranno sanzionati.



CORRIDORI

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.

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 rientrare.

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.

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. Viene consigliato di utilizzare bande elastiche da tenere come girovita.

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.

1.1.3 Braccialetto

Al momento della consegna dei pettorali ad ogni concorrente sarà stretto al polso un braccialetto personale non rimovibile, che dovrà essere indossato fino alla linea di arrivo. Nel caso in cui in partenza non siano presenti i secondi cinque membri, su richiesta del caposquadra il braccialetto sarà stretto al polso di almeno cinque concorrenti. Il braccialetto sarà posto ai rimanenti membri della squadra prima della partenza della sesta tappa. Dopo la sesta tappa tutti i corridori della squadra dovranno indossare il braccialetto.



LA CORSA

CHECK-IN

Il ritiro del pacco gara di tutta la squadra a cura del caposquadra avverrà il giorno della gara presso la Segreteria della Corsa ai Resia nell'orario comunicato dietro presentazione della lettera di conferma.

A Resia avverrà il controllo dei dispositivi di sicurezza.

Alla fine della verifica ad ogni concorrente sarà stretto al polso un braccialetto personale non rimovibile, che dovrà essere indossato almeno fino alla linea di arrivo.

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.

Dispositivi di sicurezza

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

1. Cinque (5) torce o fari frontali
2. Cinque (5) fanali posteriori a LED
3. Cinque (5) 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.

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 tracker gps (che funge da testimone)
- le T shirt per tutta la squadra

Pacco rifornimenti

Al check in e ad ogni punto di cambio principale ogni mezzo riceverà il pacco rifornimenti.

Resia Rosolina Relay mette a disposizione erogatori di acqua nelle zone di cambio principali.

1.1.4 Verifica delle dotazioni del secondo equipaggio

Sarà possibile effettuare il controllo dei dispositivi di sicurezza del Mezzo 2 al punto di cambio 50 di Coldrano.

Alla fine della verifica ad ogni concorrente sarà stretto al polso un braccialetto personale non rimovibile, che dovrà essere indossato almeno fino alla linea di arrivo.

La consegna dei pettorali, dei cartelli e delle T shirt del mezzo 2 sarà a cura del capo squadra del Mezzo 1, prima della partenza del primo corridore del secondo equipaggio.



ORDINE DI PARTENZA E TEMPO DI PERCORSO

Tempi di proiezione - Dichiarazione di velocità

Proiezioni accurate sono fondamentali per una staffetta Resia Rosolina Relay 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 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

PERCORSO

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

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.

CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

Saranno premiate le prime tre squadre di ogni categoria

Le premiazioni saranno effettuate a Rosolina alla mattina di domenica 8 settembre.



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 112/118.

Per ogni esigenza organizzativa fai riferimento al gruppo Whatsapp

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.

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.

Pre-idrata 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 e 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 – dalle 18 alle 6 - gilet riflettente, faro (o torcia elettrica) e luce posteriore a LED lampeggiante.

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

Comunicazione con il corridore

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

Verifica che tutti i corridori facciano parte di un gruppo Whatsapp e condividano la posizione durante la loro frazione di corsa.

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.

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 a tutti i modelli di cellulare

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 deve fare parte di un gruppo Whatsapp sul quale l'Organizzazione della gara comunicherà le informazioni e le istruzioni operative.

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



Resia Rosolina Relay 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 il 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, dalle 18 alle 6.

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 nell'oscurità.

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 lungo il percorso di gara in qualsiasi luogo sicuro 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.

Assicurati sempre che il conducente del mezzo abbia riposato sufficientemente.

Al termine del gruppo di tappe procedi immediatamente verso il punto di cambio principale successivo dal quale inizierà la tappa il primo dei corridori.



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 Resia Rosolina Relay 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

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, nevicate, 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 proteggersi dal sole ed a non procedere verso il loro prossimo cambio fino a 15 minuti prima del loro tempo di riavvio.

Resia Rosolina Relay applicherà il passo medio di ogni squadra alle TAPPE 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 Resia Rosolina Relay.

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 capisquadra di aiutarci a mantenere il percorso al sicuro segnalando le squadre che violano una delle regole di cui sopra.



REGOLAMENTO DI DISCIPLINA

NORME DELLA SICUREZZA E APPLICAZIONE

Ci saranno funzionari di gara che monitoreranno il percorso per far rispettare le regole. I capisquadra riceveranno una notifica se vengono sanzionati per una violazione delle regole. Il responsabile di gara può anche squalificare sul posto senza preavviso le squadre che sono responsabili di gravi violazioni delle regole.

CODICE DI CONDOTTA

In Resia Rosolina Relay, 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.

In particolare, sarà squalificata la squadra di un corridore che al controllo di un punto di cambio non indossi il braccialetto personale o lo abbia evidentemente manomesso.

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 Resia Rosolina Relay
- 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 Resia Rosolina Relay.

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



2 CHECK LIST

L'elenco riporta indicativamente i principali oggetti di dotazione per ciascun partecipante.

Da evidenziare che ogni corridore avrà occasione di correre durante tutte le ore del giorno e della notte in condizioni climatiche variabili, e farà 4 tappe, per cui avrà bisogno di abbigliamento di ricambio per ogni tappa. È necessario essere preparati per gli estremi del clima caldo e freddo, così come per la pioggia.

- Abbigliamento adeguato alle quattro tappe (t shirt, calze, calzoncini, giacca antivento, cappellino/bandana, guanti, scarpe)
- Abbigliamento e scarpe per i periodi di riposo e pre partenza
- Marsupio - porta cellulare in corsa
- Banda porta numero esterna
- Sacchetti per riporre l'abbigliamento usato
- Asciugamani e ciabatte per le docce
- Shampoo e bagnoschiuma
- Deodorante
- Crema anti-abrasioni
- Crema protettiva da sole
- Occhiali da sole
- Sacco a pelo per riposo nelle aree designate
- Borsa di capienza sufficiente adeguata agli spazi dell'automobile
- Luci di sicurezza e batterie adeguate
- Tanica per acqua di bordo
- Telefono e carica telefono da auto con adattatore
- Kit di pronto soccorso
- Ghiaccio secco