

## **TC100M**

[regolamento](#)

[iscriviti](#)

**apertura iscrizioni 7 ottobre 2019**

**Venerdì 26**

**tempo limite 32 ore**

**Regolamento TC100M**

La manifestazione sportiva è denominata "Tuscany Crossing 100 miles" ed avrà forma competitiva. L'organizzazione della gara è affidata all' ASD SIENARUNNERS, associazione sportiva dilettantistica.

La "TC100M" si svolge nel sud nella Toscana, per la maggior parte nel Parco Della Val d'Orcia (Patrimonio UNESCO) . La corsa inizia alle 23:00 di venerdì 26 aprile con partenza da Castiglione d'Orcia. I corridori devono raggiungere il traguardo entro e non oltre 32 ore per poter ottenere un premio da finisher. Tutti i partecipanti devono attenersi rigorosamente al regolamento e al briefing pre-gara per rimanere idonei per il premio.

Il percorso di gara sarà per la maggior parte su paesaggi tipici toscani, con la maggior parte di strade bianche, sentieri e asfalto con percentuale inferiore al 20%, attraversando i più belli borghi della Toscana.

### **Requisiti per l'iscrizione**

Possono iscriversi gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica, valido almeno fino al 28 aprile 2019. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche per doping. Per l'iscrizione non sono necessarie gare qualificanti, ma è comunque raccomandabile aver partecipato ad altri trail lunghi.

L'atleta deve prendere atto della lunghezza (160 km) e delle particolarità (5.000 dislivello+) della prova che differisce sostanzialmente da altre gare e di essere cosciente che la propria partecipazione richiede una alta preparazione fisica necessaria a superare situazioni che richiedono grande capacità di autonomia personale fisica e psicologica , perché le colline toscane apparentemente dolci, sebbene belle, sono implacabili nella loro sfida e implacabili ai mal preparati

E' obbligatorio che ogni partecipante sia in possesso di certificato medico agonistico per l'atletica leggera in corso di validità, lo stesso dovrà pervenire via mail oppure consegnato direttamente al momento del ritiro del pettorale. In caso contrario si avrà l'annullamento dell'iscrizione senza alcun diritto di rimborso della quota versata.

### **Iscrizione**

Le iscrizioni apriranno il 7 ottobre 2018 e chiuderanno il 15 Aprile 2019.

Non ci sarà numero chiuso ma l'organizzazione si riserva la facoltà di chiudere le iscrizioni al raggiungimento di 200 iscritti.

### **Quota di iscrizione**

Per i primi 100 iscritti € 150,00

Dal 101° iscritto al 200° iscritto € 175,00

Dal 201° iscritto € 185,00

Nella quota di iscrizione è compreso:

pettorale di gara

assistenza e ristori lungo il percorso e a fine gara

pacco gara

Maglia tecnica ricordo

buono Pasto

pettorale di gara

### **PREMI**

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne.

Le premiazioni si svolgeranno domenica 28 aprile alle 12:00.

Per nessun motivo i premi verranno spediti o consegnati in anticipo.

premio da finisher differenziato: entro 24h / entro 30h / entro 32 h (consegnato all'arrivo)

### **Rinuncia alla partecipazione e rimborsi parziali**

In caso di impossibilità a partecipare, la rinuncia deve essere comunicata via e-mail a [info@tuscanycrossing.com](mailto:info@tuscanycrossing.com).

Sono previste le seguenti modalità di rimborso:

- rinuncia entro il 31/11/2018: restituzione del 60% della quota

- rinuncia entro il 31/01/2019: restituzione del 50% della quota

- rinuncia entro il 15/03/2019: restituzione del 40% della quota

- rinuncia oltre il 15/03/2019: nessun rimborso

Il rimborso della quota, al netto delle spese bancarie, sarà effettuato entro il 31 agosto 2019 con le modalità indicate al momento della rinuncia.

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può

recuperare. In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

### **Modalità di iscrizione**

On Line seguendo le istruzioni sul sito [www.tuscanycrossing.com](http://www.tuscanycrossing.com)

### **Responsabilità**

L'atleta solleva l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per problemi medici che potrebbero accadergli prima, durante e dopo la corsa, in quanto informato delle controindicazioni mediche che lo riguardano.

Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

L'atleta partecipa sotto la propria responsabilità alla manifestazione sollevando la società organizzatrice da ogni responsabilità per danni fatti o subiti da/o persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

1. Familiarità : la conoscenza del percorso offre vantaggi fisici e mentali durante la corsa, abbi cura di studiare bene le difficoltà. Particolare attenzione dovrebbe essere data a quelle sezioni che ti aspetti di correre al buio, quando la tua energia mentale e fisica potrebbe essere in ritardo.
2. Corsa in notturna :Buona parte della corsa sarà fatta di notte, oltre alla luce obbligatoria è consigliabile averne una seconda e pile di scorta . Se le tue luci falliscono, aspetta un altro corridore con una luce.
3. Meteo : poiché le temperature durante la corsa possono variare anche da 0° 30° gradi, i partecipanti devono essere preparati per entrambi gli estremi. Le condizioni meteorologiche sono imprevedibili e possono cambiare rapidamente.
4. Attraversamento del fiume : lungo il percorso i corridori dovranno guardare fiumi e torrenti, il guado è pericoloso e NON DEVE ESSERE TENTATO IN CORSA. Il giorno della corsa, una corda di guida sarà allungata attraverso il fiume, con personale disponibile per l'assistenza.
5. Segnaletica: I segni del percorso saranno costituiti da nastro segnaletico ,frece e altri segni che saranno comunicati prima della partenza, Inoltre, catarinfrangenti saranno posizionati sul percorso per le ore buie. Lo Staff fa del suo meglio per fornire un percorso adeguatamente segnalato, ma è necessario che i corridori rimangano costantemente in allerta mentre viaggiano. Occasionalmente, le persone non associate all'evento potrebbero alterare o rimuovere i segni. Una conoscenza operativa del percorso, il road-book e la traccia gps sarà di aiuto infinito per il corridore.
6. Sacche per il cambio: La gestione della corsa fornirà il trasporto per i sacchi per il cambio alle posizioni specificate nella Mappa . Questo servizio è fornito per aiutare i corridori senza equipaggio. A coloro che hanno un supporto adeguato viene chiesto di non sovraccaricare i nostri volontari con inutili sacche.I sacchi devono essere legati in modo sicuro, etichettati chiaramente il numero e depositati presso la stazione di raccolta appropriata stabilita per ciascun checkpoint il venerdì. I sacchi di cambio devono passare attraverso un'apertura di 40 cm. Si è limitati a un solo sacco per stazione di soccorso.. Si prega di non utilizzare buste di carta, scatole per scarpe o qualsiasi cosa

fatta di prodotti simili alla carta. Questi possono bagnarsi facilmente. È imperativo che i corridori non lascino oggetti deperibili nei loro sacchi. NON mettere bottiglie di vetro nei sacchetti di cambio. I sacchi saranno restituiti al centro TUSCANY il prima possibile. È responsabilità di ciascun corridore reclamare i propri sacchetti. Se non riesci a recuperare i tuoi sacchetti, chiedi a qualcun altro di farlo per te. I sacchetti di raccolta devono essere reclamati entro le 10:00 di domenica. Eventuali sacche rimaste dopo l'evento possono essere smaltiti. NON lasciare oggetti di valore nelle tue borse. Il Comitato organizzatore non è responsabile per i sacchi di raccolta persi o danneggiati e il loro contenuto.

7. Ritiro: se devi abbandonare la gara in un punto in cui il soccorso non è disponibile, faremo ogni sforzo ragionevole per portarti al traguardo o al più vicino checkpoint principale ancora in funzione, soprattutto se hai bisogno di attenzione medica. In situazioni non di emergenza, potrebbe essere necessario attendere diverse ore prima di essere evacuati. I corridori devono lasciare la corsa saranno portati al traguardo. La nostra responsabilità principale è quella di mettere su una corsa, non di fare un servizio navetta per i non-finisher; quindi nel caso per favore sii paziente. Le stazioni di soccorso si chiuderanno quando arriverà il servizio scopa.
8. Etica della gara : si prega di essere cortesi con escursionisti, turisti, automobilisti, il percorso non sarà chiuso al traffico e i corridori dovranno rispettare il codice della strada, i volontari sul percorso non avranno il potere di fermare le auto.
9. Volontari : circa 300 volontari dedicati aiutano in questa corsa. Sono davvero la linfa vitale della corsa e faranno tutto il possibile per rendere la tua giornata un successo. Molti trascorrono più ore sul percorso rispetto ai corridori stessi. Si prega di essere educato e ricorda di ringraziarli. Senza i volontari non ci sarebbero gare come la TC100M.
10. Assicurazione ; Responsabilità civile: L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione. L'organizzazione consiglia ad ogni partecipante di avere una propria assicurazione personale che copre la partecipazione in eventi come Tuscany Crossing 100 miles, con copertura incidente, viaggio e costi d'evacuazione. NB: l'evacuazione con elicottero in Italia è a pagamento.
11. Diritto d'immagine; Con l'iscrizione alla TC100M l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione all'acquisizione gratuita del diritto, unitamente ai suoi partner, di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della sua partecipazione dell'evento, su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.
12. Accettazione ;Con l'iscrizione ed il relativo versamento della quota, il partecipante accetta senza riserva alcuna il presente regolamento.

## **Regole della TC100M**

Lo scopo di queste regole è garantire la regolarità della corsa e delle prestazioni individuali, fornendo condizioni uguali per tutti. I principi guida delle regole di svolgimento sono semplici come: correre in modo equo, correre al sicuro e rispettare l'ambiente.

Le violazioni di qualsiasi regola o direttiva della TC100M possono costituire motivo di squalifica per uno o più anni, o altre sanzioni come penalità per il tempo, multe e / o squalifiche da premi.

1. Il numero di gara ufficiale di ogni corridore deve essere indossato in modo visibile sulla parte anteriore del corpo e deve essere facilmente visibile in ogni momento.
2. I corridori devono seguire il sentiero segnalato in ogni momento. Qualsiasi corridore che esce dal percorso ufficiale deve tornare al punto di uscita a piedi prima di continuare.
3. Ogni corridore deve completare l'intero percorso senza assistenza esterna. Non sono ammessi aiuti fisici o meccanici, è ammesso l'uso di bastoncini da treading.
4. Tranne in caso di emergenza medica, i corridori non possono accettare aiuti o assistenza in alcuna forma da nessuno fuori dai punti prestabiliti.
5. I corridori devono rispettare il regolamento di gara, regolamenti emanati dal Direttore di Gara nelle e-mail pre-gara e al briefing pre-gara nel pomeriggio di Venerdì o rischiare la squalifica del corridore.
6. Ogni corridore deve essere registrato e controllato da tutti i checkpoint.
7. Tutti i tempi limite saranno rigorosamente applicati. I corridori devono essere FUORI dal punto di controllo PRIMA del tempo limite. I corridori che ritornano al checkpoint dopo l'orario limite verranno eliminati dalla gara.
8. A discrezione del personale medico può essere necessario un ulteriore monitoraggio dei singoli corridori. Il rifiuto da parte del corridore di cooperare pienamente può comportare l'immediata squalifica. Ogni corridore deve rivelare completamente al personale medico al check-in pre-gara qualsiasi modifica delle condizioni mediche esistenti e di tutti i farmaci prescritti.
9. Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo. Non è ammesso l'uso di infiltrazioni antinfiammatorie da parte del personale medico di servizio. Nel caso si renda necessario l'utilizzo di antinfiammatori in iniezione, il concorrente verrà fermato e trasportato in postazione medica per i controlli sanitari.
10. I corridori devono astenersi da qualsiasi atto di cattiva sportività.
11. Non è consentito fumare in nessuno dei checkpoint o lungo il percorso.
12. Qualsiasi corridore che non è in grado di completare la corsa deve informare personalmente la stazione di soccorso o il punto di controllo più vicino della sua decisione di ritirarsi. Il corridore deve consegnare il rilevatore gps e il pettorale in quel momento. Tutto questo funge da notifica ufficiale del ritiro di un corridore dalla corsa. I corridori che abbandonano il percorso senza consegnare il rilevatore e il pettorale saranno classificati come "persi", quindi potenzialmente attivando l'unità di ricerca e soccorso. Il tempo speso a cercare un corridore di questo tipo può essere fatturato al corridore.
13. I corridori che superano il traguardo dopo il tempo limite di 32 ore non saranno elencati come finisher ufficiali.
14. La TCM100 ha una politica di tolleranza zero per quanto riguarda l'uso di farmaci che migliorano le prestazioni (PED). Qualsiasi atleta che è stato determinato ad aver violato le regole o le politiche antidoping, fatto valere dall'Associazione internazionale delle federazioni di atletica leggera ( [IAAF](#) ), dall'Agenzia mondiale antidoping ( [WADA](#) ) o qualsiasi altra federazione sportiva nazionale non è ammissibile per l'iscrizione alla TC100M . Qualsiasi atleta che si rifiuta di sottoporsi

ai controlli anti-doping, se selezionato per il test, deve essere squalificato e soggetto a un divieto a vita dalla TC100M.

15. In caso di cattive condizioni meteorologiche, e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso, di modificarne le barriere orarie o di deviare il transito della corsa su tratti asfaltati.

#### **Materiale obbligatorio:**

1. Riserva acqua 1 litro.
2. Zaino idrico o doppia borraccia.
3. Barrette Energetiche o alimentari equivalenti.
4. Giacca Anti-Vento impermeabile
5. Telo d'Emergenza
6. Fischietto
7. Lampada frontale con batteria di riserva
8. Certificato medico agonistico obbligatorio
9. Telefono cellulare carico

E' fortemente consigliato l'utilizzo del seguente materiale:

1. Cappello o bandana e guanti
2. Scarpe da trail
3. Lampada frontale di riserva

#### **Cronometraggio e rilevamento gps**

Cronometraggio a cura di Cronorun

Rilevamento GPS a cura di Sportracks

Ad ogni partecipante verrà consegnato un localizzatore GPS da restituire a fine manifestazione.

Nota Bene

- Il localizzatore GPS sarà consegnato in occasione del ritiro del pettorale
- Il mancato o non corretto utilizzo del chip e del GPS comporterà il non inserimento nella classifica e la non attribuzione del tempo impiegato.
- Al ritiro del pettorale gara e del GPS, controllare che entrambi corrispondano come Numero
- Per quanto riguarda l'uso del GPS, si raccomanda di attenersi scrupolosamente alle modalità e alle informazioni inserite nella confezione.
- Il GPS è strettamente personale e non può essere scambiato
- Il GPS va riconsegnato ai box in zona di arrivo al personale addetto, anche per gli atleti ritirati o non partiti. In caso di mancata riconsegna verranno addebitate all'atleta 50 €.

## **Cancelli Orari**

- Saranno istituiti cancelli orari per permettere ai concorrenti e un servizio navetta affinché i concorrenti non rimangano sul percorso senza assistenza. I cancelli orari saranno resi noti prima possibile sono calcolati a 5 km ogni ora, dopo questi orari non sarà garantita nessuna assistenza e i concorrenti saranno fuori gara .( si intendono orari di uscita)

## **RECLAMI**

La violazione di una qualsiasi delle regole o dei regolamenti della TC100M è una questione estremamente seria. Di conseguenza, la presunta violazione di una regola da parte di un altro corridore è molto grave. Le proteste devono essere presentate da un operatore registrato e devono essere presentate utilizzando la seguente procedura:

1. Segnala la presunta violazione al corridore mentre si verifica l'incidente. Trovare un testimone della presunta violazione, se possibile.
2. Segnala la presunta violazione con il nome e il numero del corridore al prossimo giudice della stazione di soccorso disponibile.
3. Segnalare la presunta violazione scritta al traguardo al Direttore di gara. Tutte le proteste devono essere presentate entro le 10. 30 della domenica successiva alla corsa. La protesta scritta deve includere il nome della persona che ha presentato la denuncia.
4. Entrambe le parti saranno invitate a discutere il reclamo con il Comitato a mezzogiorno di domenica, quando verrà presa una decisione in merito alla possibilità di rifiutare il premio al presunto violatore.
5. In caso di sviste o omissioni varie nel regolamento della corsa, la decisione spetta al direttore della corsa così come il giudizio finale su tutte le parti.
6. Una risoluzione finale del problema può essere presa dal Comitato Territoriale UISP circa due settimane dopo la corsa.
7. In caso di sviste o omissioni varie nel regolamento della corsa, la decisione spetta al direttore della corsa così come il giudizio finale su tutte le parti.
8. Il direttore della corsa denominata "TC100M" sarà il sig. Roberto Amaddii, Presidente di ASD SIENARUNNERS, l'associazione sportiva organizzatrice.