



REGOLAMENTO MONTEGRAPPA EXPERIENCE 2026

1. ORGANIZZAZIONE

ATL-ETICA IMPRESA SOCIALE SSD in collaborazione con Il Comune di Pieve del Grappa, ACSI e FIDAL ed il Comitato Vertical Vedetta organizza per Sabato 29 e domenica 30 Agosto 2026 la Montegrappa Experience 2026 a Pieve del Grappa (TV). Manifestazione podistica competitiva e non, di Trail Running e Nordic Walking in ambiente naturale articolata su cinque distanze.

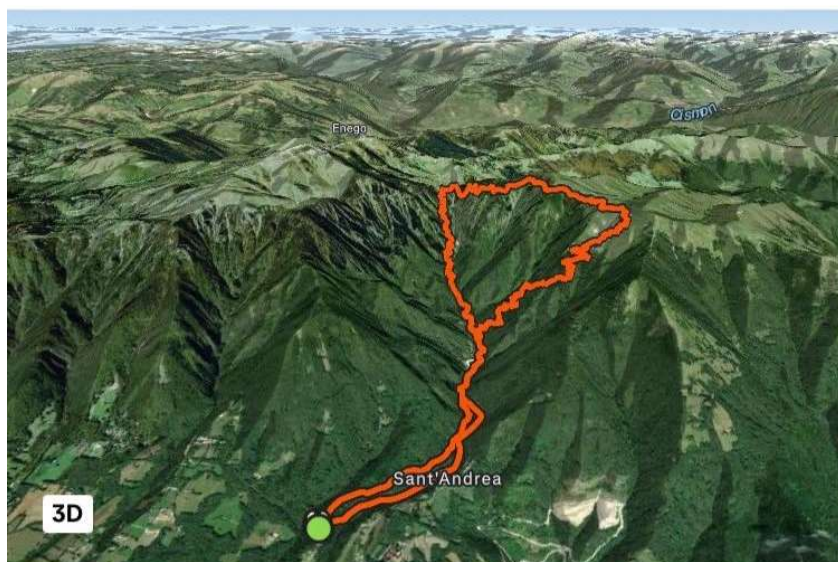
Tutti gli atleti partecipanti alle competizioni "competitive" dovranno essere in possesso di tessera agonistica e/o di certificato medico agonistico per l'atletica leggera in corso di validità. Lo stesso dovrà essere caricato al momento dell'iscrizione. Gli atleti non tesserati con ACSI possono chiedere il tesseramento attraverso la società ATL-ETICA IMPRESA SOCIALE SSD (costo tesseramento 10€) e concorrere anche al titolo nazionale ACSI.

2. LE GARE

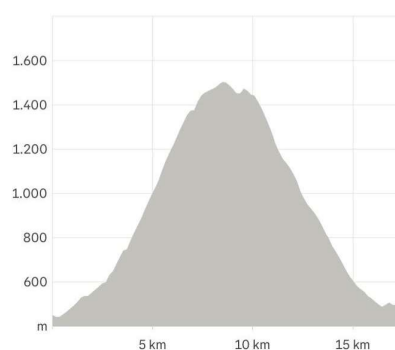
Montegrappa Experience 2026, si compone di quattro prove competitive e una prova non competitiva di corsa in ambiente di media montagna e passeggiata adatta a bambini e famiglie.

MONTEGRAPPA EXPERIENCE SKYRACE

con certificato medico agonistico valido per atletica leggera, presenta un percorso ad anello di circa 18 chilometri e un dislivello positivo di circa 1200 metri (quota massima 1503 metri slm), valida per il titolo nazionale ACSI.



Dislivello



Dislivello positivo

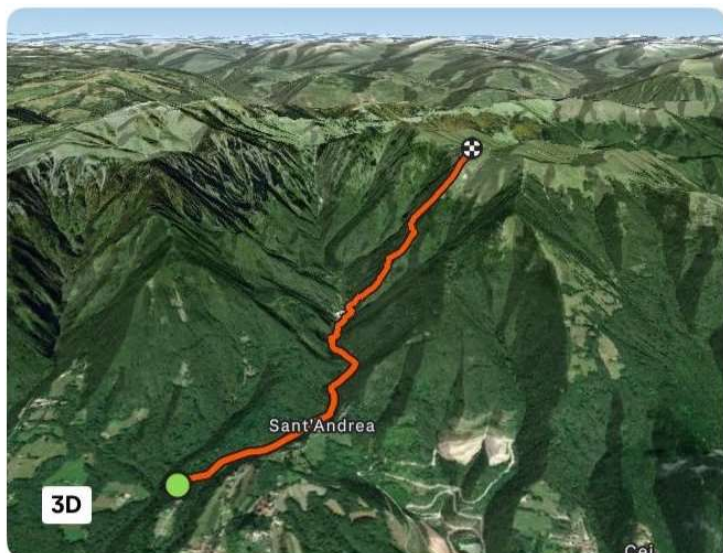
1.180 m

Altitudine max

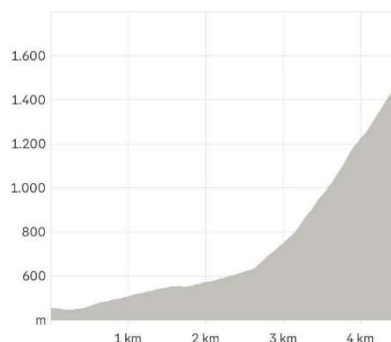
1.503 m

MONTEGRAPPA EXPERIENCE VERTICAL TRAIL

con certificato medico agonistico valido per atletica leggera presenta un percorso di circa 4,5 chilometri e un dislivello positivo di circa 1000 metri (quota massima 1476 metri slm), valido per il titolo regionale Fidal e titolo nazionale ACSI. La partenza avverrà con cadenze di 15" tra un atleta e l'altro.



Dislivello

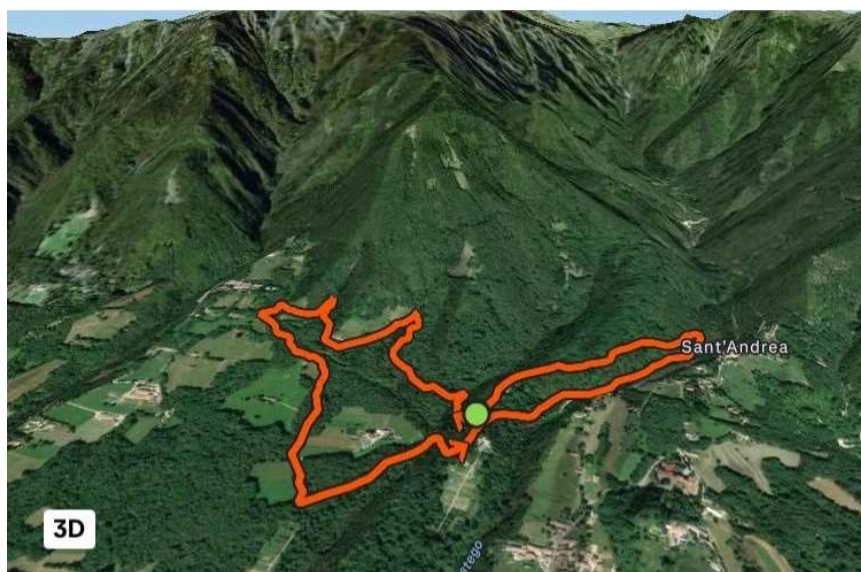


Dislivello positivo **1.025 m**

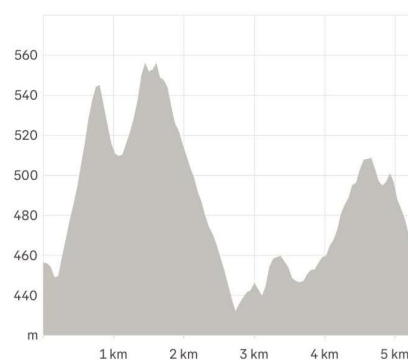
Altitudine max **1.476 m**

MONTEGRAPPA EXPERIENCE NORDIC WALKING

Con certificato medico agonistico valido per atletica leggera, presenta un percorso ad anello di circa 5,2 chilometri e un dislivello positivo di circa 250 metri (quota massima 556 metri slm), valido per il titolo nazionale ACSI. Per il regolamento di NORDIC WALKING 5,2 KM si prega di consultarlo in calce al presente regolamento.



Dislivello

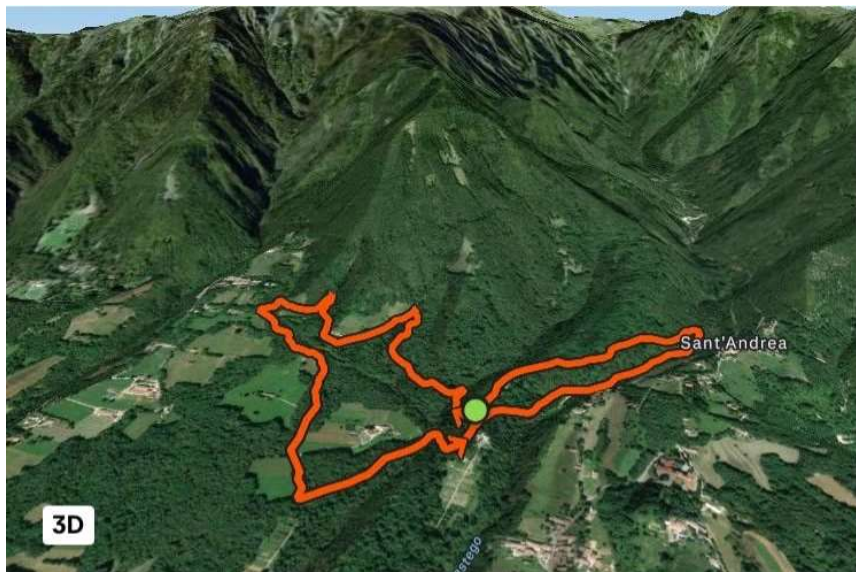


Dislivello positivo **260 m**

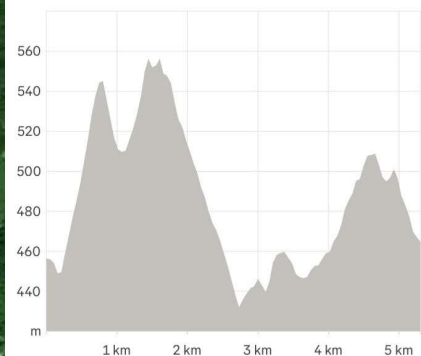
Altitudine max **556 m**

MONTEGRAPPA EXPERIENCE TRAIL RUN

Con certificato medico agonistico valido per atletica leggera, presenta un percorso ad anello di circa 5,2 chilometri e un dislivello positivo di circa 250 metri (quota massima 556 metri slm), valido per il titolo nazionale ACSI.



Dislivello



Dislivello positivo

260 m

Altitudine max

556 m

MONTEGRAPPA EXPERIENCE LUDICO MOTORIA (PASSEGGIATA NON COMPETITIVA – ADATTA A BAMBINI E FAMIGLIE) **

È aperta a tutti, adatta a bambini e famiglie che passeggiano. Non è necessario presentare il certificato medico, non verrà redatta una classifica. Il percorso è di 5,2 chilometri e un dislivello positivo di circa 250 metri (quota massima 500 metri slm), il percorso presenta tratti sconnessi e sterrati, vietato uso di passeggini e jolette.

Finalità benefica dell'iniziativa:

La passeggiata non competitiva ha finalità esclusivamente sociali e solidali. Le quote di iscrizione dei partecipanti e le eventuali donazioni volontarie saranno destinate a sostenere il progetto "Articolo 33" di ATL – Etica Impresa Sociale SSD, nato per promuovere e garantire il diritto allo sport per tutti, con particolare attenzione alle persone con disabilità e alle situazioni di fragilità sociale.

I fondi raccolti contribuiranno alla realizzazione e al mantenimento di attività sportive inclusive e continuative sul territorio, favorendo la partecipazione attiva di ragazzi con disabilità attraverso percorsi sportivi dedicati, attività organizzate in collaborazione con le realtà sociali locali e iniziative volte a promuovere inclusione, autonomia e benessere.

L'obiettivo del progetto è sviluppare un modello di sport accessibile e partecipato, capace di creare opportunità concrete di crescita personale, integrazione sociale e coinvolgimento della comunità, riconoscendo nello sport uno strumento di solidarietà, dignità e inclusione.

Le prove si svolgono in massima parte su strade sterrate, mulattiere, sentieri e presentano tratti esposti. Sono presenti passaggi su strada asfaltata. Si ricorda a tutti i partecipanti che le strade sono comunque aperte al traffico che quindi va rispettato il codice della strada, pur essendo presidiati tutti gli attraversamenti durante lo svolgimento delle competizioni. La partenza e l'arrivo, comune a tutte le prove, avverrà presso la località "Castegner Dea Madoneta" in Via Valderoa, 31017 Crespano di Pieve del Grappa (TV). L'organizzazione si riserva di apportare modifiche ai tracciati fino al giorno 25.08.2026, quando saranno ufficializzati i percorsi definitivi.

3. PUNTI RISTORO

- MONTEGRAPPA EXPERIENCE VERTICAL 4,5 KM sarà predisposto un punto di ristoro all'arrivo;
- MONTEGRAPPA EXPERIENCE SKYRACE 18 KM saranno predisposti tre punti di ristoro;
- MONTEGRAPPA EXPERIENCE TRAIL RUN E NORDIC WALKING 5,2 KM e CAMMINATA NON COMPETITIVA sarà predisposto un punto di ristoro all'arrivo;

La posizione e l'approvvigionamento dei singoli punti di ristoro sono consultabili sulla planimetria generale del percorso. L'organizzazione si riserva la possibilità di spostare i punti di ristoro al fine di agevolare lo svolgimento della manifestazione. Il numero dei ristori resta comunque invariato. Ai punti di ristoro sul percorso delle prove competitive, non saranno presenti bevande alcoliche. Ai punti di ristoro saranno predisposti dei contenitori dove i concorrenti potranno lasciare i propri rifiuti.

4. TEMPO MASSIMO

Per MONTEGRAPPA EXPERIENCE SKYRACE 18 KM il tempo massimo per completare la prova è di 4 ore (entro le 13:00 di domenica 30 agosto 2026), per MONTEGRAPPA EXPERIENCE TRAIL RUN E NORDIC WALKING 5,2 KM il tempo massimo è di 2 ore (entro le 11:30 di domenica 30 agosto 2026).

Superati questi limiti temporali non verrà più garantita sul percorso la presenza del personale predisposto dall'organizzazione a supporto dei partecipanti.

5. MATERIALE OBBLIGATORIO E MATERIALE CONSIGLIATO

Per la partecipazione alle prove competitive in caso di condizioni meteorologiche favorevoli non sarà richiesto materiale obbligatorio fatto salvo per il bicchiere/borraccia personale. Non saranno somministrate bevande in bicchieri di plastica monouso.

Tuttavia, l'organizzazione ricorda di adeguare la scelta del proprio materiale alla propria esperienza e alla propria capacità e consiglia l'uso di scarpe da trail running che rappresentano la calzatura ideale per questa tipologia di percorsi.

Materiale consigliato con condizioni meteorologiche favorevoli e stabili: giacca antivento, telo termico e telefono cellulare in caso di emergenza, fischietto, camelbak o porta borraccia che contenga almeno mezzo litro di liquidi, riserve alimentari barrette o altro e traccia GPS del percorso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli sarà richiesto di portare obbligatoriamente con sé una giacca antivento ed un telo termico. Materiale consigliato con condizioni meteorologiche sfavorevoli e variabili: giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna, maglia a manica lunga, pantalone a 3/4, guanti e berretto, telo termico e telefono cellulare in caso di emergenza, fischietto, camelbak o porta borraccia che contenga almeno mezzo litro di liquidi, riserva alimentare, traccia GPS del percorso.

L'organizzazione si riserva di integrare la richiesta di materiale obbligatorio e la lista del materiale consigliato in ragione delle condizioni meteorologiche previste durante lo svolgimento delle prove, dandone comunicazione generale sul sito www.atletica.srl nei giorni antecedenti la gara e comunicazione puntuale al ritiro del numero pettorale e durante l'aggiornamento (briefing) precedente la partenza.

Con l'iscrizione ogni partecipante sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio, se richiesto, durante tutta la corsa, pena la squalifica. Il materiale obbligatorio, se richiesto, potrà essere controllato alla partenza, all'arrivo e a sorpresa lungo l'intero percorso. È consentito l'uso dei bastoncini, in tal caso da portare con sé per tutta la durata della gara.

6. PROGRAMMA

Gli orari di partenza previsti sono:

Sabato 29 agosto 2026

- ore 17:00 per MONTEGRAPPA EXPERIENCE VERTICAL 4,5 KM

Domenica 30 agosto 2026

- ore 09:00 per MONTEGRAPPA EXPERIENCE SKYRACE 18 KM
- ore 09:30 per MONTEGRAPPA EXPERIENCE TRAIL RUN
- ore 09:45 per MONTEGRAPPA EXPERIENCE NORDIC WALKING 5,2KM
- ore 10:00 per MONTEGRAPPA EXPERIENCE LUDICO MOTORIA (PASSEGGIATA NON COMPETITIVA)

7. PARCHEGGI

Il piano dei parcheggi disponibili verrà comunicato nel sito e nelle comunicazioni social almeno 8 giorni prima della gara. Non sarà possibile parcheggiare in zona partenza per questioni logistiche.

Durante i giorni della gara sarà attivo un servizio navetta gratuito per il trasferimento degli atleti dalla pista di atletica in Via Asolana a Crespano di Pieve del Grappa (TV) fino al punto di partenza delle gare. Gli orari precisi verranno comunicati nel sito e nelle pagine social.

Orari provvisori bus navetta:

- Sabato dalle 12:00 alle 21:00
- Domenica dalle 6:00 alle 15:00

Linea A

- Rotonda del Bob Crespano
- Giro zona industriale Crespano con fermata ingresso e uscita
- partenza e arrivo gara "Castagner dea madoneta"
- ritorno

Linea B

- palestra Fietta
- Villa Fietta
- partenza e arrivo gara

8. RITIRO PETTORALI

Il pettorale potrà essere ritirato presso l'UFFICIO GARA

Per ritirare il pettorale è necessario presentarsi con uno dei seguenti documenti:

- mail di ricevuta online del vostro ordine con documento di identità
- eventuale delega compilata e firmata, che trovate nella ricevuta online del vostro ordine

L'Ufficio Gara situato presso la pista di atletica in Via Asolana 13 a Crespano di Pieve del Grappa (TV) funge da punto ritiro pettorali e osserverà i seguenti orari:

- venerdì 28 agosto 2026 dalle 8:00 alle 20:00
- sabato 29 agosto 2026 dalle 8:00 alle 15:30
- domenica 30 agosto 2026 dalle 06:00 alle 8:00 in zona partenza (Castagner dea Madoneta)

In caso di condizioni meteorologiche avverse tali da mettere a rischio la sicurezza dei partecipanti, i tracciati predisposti e gli orari di partenza delle prove verranno ri-definiti in conformità con il piano sicurezza della manifestazione.

9. REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

MONTEGRAPPA EXPERIENCE VERTICAL 4,5 KM, MONTEGRAPPA EXPERIENCE SKYRACE 18 KM e MONTEGRAPPA EXPERIENCE TRAIL RUN E NORDIC WALKING 5,2 KM

Le iscrizioni sono aperte a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni di età al momento dell'iscrizione, che abbiano firmato per accettazione la liberatoria predisposta (tramite iscrizione online) e che, indipendentemente dall'appartenenza a società o federazioni sportive, siano in possesso del certificato di idoneità all'attività sportiva in corso di validità alla data della manifestazione.

Le iscrizioni in loco non sono ammesse per le competizioni competitive, solo iscrizioni on-line.

Non saranno accettate iscrizioni da parte di atleti che stanno scontando squalifiche per doping in qualsiasi disciplina.

MONTEGRAPPA EXPERIENCE LUDICO MOTORIA (PASSEGGIATA NON COMPETITIVA) è aperta a tutte le persone, uomini e donne e bambini. Per l'iscrizione alla NON competitiva non è richiesto il certificato medico agonistico e vengono accettate anche iscrizioni in loco fino a mezz'ora dalla partenza.

10. ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La manifestazione MONTEGRAPPA EXPERIENCE 2026 si svolgerà in conformità al presente regolamento, alle sue eventuali modifiche e relative notifiche che verranno pubblicate nel sito web: www.atl-etica.srl. La società recepisce le norme generali di Fidal ed ACSI, a cui si farà fede per quanto non citato.

Con l'iscrizione ad una qualsiasi delle proposte MONTEGRAPPA EXPERIENCE 2026 il concorrente accetta senza riserve e si impegna a rispettare questo regolamento. Libera, inoltre, gli organizzatori e gli enti collaboratori da ogni responsabilità civile o penale per qualsiasi accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da lui causati, che possano verificarsi durante la manifestazione.

Si fa presente che per la gara VERTICAL l'organizzazione dovrà attenersi al regolamento Fidal.

11. LA CERTIFICAZIONE MEDICA

MONTEGRAPPA EXPERIENCE VERTICAL 4,5 KM, MONTEGRAPPA EXPERIENCE SKYRACE 18 KM e MONTEGRAPPA EXPERIENCE TRAIL RUN E NORDIC WALKING 5,2 KM (competitivi): I partecipanti sono tenuti ad allegare copia del certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica, in corso di validità al momento della competizione, durante la procedura di iscrizione online. Per la vigente normativa italiana i certificati di idoneità all'attività sportiva agonistica devono riportare la dicitura ATLETICA LEGGERA.

Il partecipante solleva in ogni caso da ogni responsabilità l'associazione organizzatrice ATL-ETICA e i suoi collaboratori/partner/sponsor circa la propria idoneità fisica a disputare la gara.

12. QUOTE DI ISCRIZIONE

	Distanza	Dislivello +	Quota iscrizione (incluso pasta party)	Pettorali disponibili
VERTICAL	4.5 km	1000 m	€ 20,00	300
SKYRACE	18 km	1200 m	€ 25,00	500
TRAIL RUN	5,2 km	250 m	€ 15,00	200
NORDIC WALKING	5,2 km	250 m	€ 15,00	100
PASSEGGIATA NON COMPETITIVA	5,2 km	250m	€ 10,00 (senza pasta party) € 15,00 (incluso pasta party) gratuita ai minori 8 anni	300

Il pagamento della quota d'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento, il pacco gara (prodotti vari a discrezione degli sponsor), il servizio di soccorso, i rifornimenti ai punti di ristoro in gara e all'arrivo, l'assistenza sul percorso e il buono pasto (se selezionato in fase di iscrizione).

La quota di iscrizione per le gare competitive comprende:

- Pacco gara con gadget sponsor
- Ristori lungo il percorso
- Rilevazione tempo
- Assicurazione RCT con copertura infortuni di gara
- Piano medico-sanitario a cura di Pedemontana Emergenza
- Eventuali trasporti di rientro in caso di infortunio
- Servizi organizzativi e di assistenza descritti nel presente regolamento

La quota di iscrizione per la camminata ludico motoria comprende:

- Assicurazione RCT con copertura infortuni di gara
- Ristori lungo il percorso
- Piano medico-sanitario a cura di Pedemontana Emergenza
- Eventuali trasporti di rientro in caso di infortunio
- Servizi organizzativi e di assistenza descritti nel presente regolamento

11. ISCRIZIONI

Per le manifestazioni competitive solo iscrizioni on-line, al seguente indirizzo: <https://www.avaibooksports.com/inscripcion/montegrappa-experience-2026/>

Le iscrizioni online chiudono al raggiungimento del limite massimo di iscritti e comunque entro e non oltre il 22.08.2026.

Iscrizioni in loco solo per passeggiata non competitiva.

12. NUMERI E PETTORALI

Il numero di pettorale è personale, identifica il concorrente e funge da lasciapassare. Ogni numero pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente in regola con i requisiti di iscrizione, previa esibizione di un documento di identità. Il ritiro del numero pettorale per conto terzi è subordinato alla presentazione di una delega firmata e copia di un documento di identità del delegante.

Nessun numero pettorale verrà consegnato se l'iscrizione manca della copia del certificato medico sportivo in corso di validità o del modulo liberatoria compilato e firmato. Il numero pettorale deve essere indossato e risultare sempre ben visibile durante tutto lo svolgimento della prova. Non può essere scambiato con altro concorrente, manomesso, ridotto nelle dimensioni occultando diciture o simboli, pena la squalifica.

13. DEPOSITO BORSE - SERVIZIO DOCCE

Sarà allestito presso la zona partenza un'area dedicata al deposito delle borse/sacche per gli atleti partecipanti. Si ricorda che l'organizzazione, non sarà responsabile di eventuali danni e/o smarrimenti vari. Le borse/sacche saranno contrassegnate con un numero corrispondente al pettorale, sarà quindi obbligatorio presentarsi al personale incaricato con il pettorale per il ritiro. Termine ultimo per ritiro 10 minuti dopo il tempo massimo del vostro percorso.

Sarà disponibile il servizio docce presso la pista di atletica situata in Via Asolana a Crespano di Pieve del Grappa, in zona parcheggio, raggiungibile con il servizio navetta.

14. CLASSIFICHE E PREMI

Saranno classificati tutti i concorrenti che raggiungeranno regolarmente l'arrivo entro il tempo massimo previsto per ogni prova. Le classifiche ufficiali delle prove competitive saranno pubblicate sul sito www.gtsport.it.

La cerimonia di premiazione avrà luogo presso la pista di atletica situata in Via Asolana a Crespano di Pieve del Grappa (TV) dalle ore 19:30 e a domenica dalle ore 15:00.

I premi verranno consegnati esclusivamente e tassativamente con la presenza dell'atleta alle premiazioni.

Verranno premiati i primi 3 atleti assoluti M/F di ciascuna competizione con premi in natura, i primi 3 classificati M/F del Vertical Trail Fidal e i primi 3 atleti M/F del Campionato Nazionale ACSI e il primo di ogni categoria Master M/F ACSI.

15. ASSISTENZA MEDICA E SICUREZZA

Ogni partecipante si impegna a rispettare le decisioni prese dai soccorritori durante la gestione di una qualsiasi forma di emergenza che dovesse presentarsi nel corso della manifestazione. La postazione di soccorso, collegata via radio/telefono con la direzione di gara, è ubicata nella zona di Partenza/Arrivo e nelle postazioni di percorso specificate nella planimetria generale dei percorsi.

La chiamata di soccorso al numero di emergenza indicato dall'organizzazione da parte di un atleta lo sottopone automaticamente all'autorità del medico e/o del soccorritore e lo impegna ad accettarne le decisioni.

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

16. RITIRO E RECLAMO

In caso di abbandono della prova, il concorrente è obbligato, appena ne avrà la possibilità, a comunicare il proprio ritiro al più vicino posto di controllo. In caso di mancata comunicazione del ritiro, ogni spesa dovuta al conseguente avvio delle ricerche di soccorso verrà addebitata al concorrente stesso.

Ogni concorrente può avanzare reclamo al direttore della corsa presentandolo in forma scritta entro il termine della manifestazione e versando contestualmente la cauzione di 50,00 euro, somma che verrà restituita in caso di accoglimento del reclamo.

La giuria che esaminerà criticità e ricorsi è composta dal direttore della corsa, dal coordinatore responsabile della sicurezza, dal responsabile dell'equipe medica, dai responsabili dei posti di controllo e dai membri dello staff tecnico di gara. Le decisioni prese dalla giuria sono senza appello.

17. PENALITÀ ED ESCLUSIONI DELLA PROVA

Il personale dell'organizzazione presente sul percorso è abilitato a vigilare sul rispetto del presente regolamento. La giuria della gara può pronunciare la penalizzazione, o la squalifica, di un concorrente in caso di mancanza grave al regolamento, in particolare in caso di: pettorale portato in modo non conforme; scambio di pettorale; mancato passaggio ad un posto di controllo; mancanza di parte o della totalità del materiale dichiarato obbligatorio; utilizzo di un mezzo di trasporto durante la prova; partenza da un posto di controllo dopo la barriera oraria; doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping; mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà; uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti; abbandono di proprio materiale lungo il percorso; abbandono di rifiuti lungo il percorso; inquinamento o degrado del luogo mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare lungo il percorso; insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari; rifiuto a farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara.

18. ALTRE NORME DI COMPORTAMENTO

I concorrenti sono tenuti ad un comportamento rispettoso dell'ambiente naturale, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna, pena la squalifica. Ogni concorrente deve presentarsi in tempo utile all'ingresso della corsia di partenza. Non è consentito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta, pena la squalifica. I concorrenti sono tenuti al rispetto del codice della strada, con particolare attenzione nei tratti in cui il percorso attraversa la viabilità ordinaria, che rimarrà aperta al traffico veicolare. Durante la gara sarà assicurata l'assistenza medica, i concorrenti allergici a qualche sostanza o affetti da particolari patologie devono comunicarlo al Servizio Medico prima della partenza affinché in caso di necessità si possa intervenire adeguatamente. I concorrenti sono tenuti al reciproco aiuto in caso di manifesta difficoltà e, in caso di seria emergenza, hanno l'obbligo di allertare prontamente il personale dell'organizzazione presente sul percorso. Il concorrente che utilizza dei bastoncini durante la prova lo fa assumendosi la propria responsabilità verso terzi e si impegna a mantenere sempre la distanza di sicurezza. I corridori sponsorizzati possono esporre il logo degli sponsor solamente sull'abbigliamento ed il materiale utilizzato durante la corsa. Non è consentito esporre ogni altro accessorio pubblicitario (bandiere, striscioni, ...) in qualsiasi punto del percorso, compreso l'arrivo.

19. DIRITTO ALL'IMMAGINE PRIVACY

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova, così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione ed enti collaboratori, per l'utilizzo fatto della sua immagine. L'organizzazione si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento al fine di garantire una migliore organizzazione della manifestazione, pubblicando la versione più aggiornata sul sito web www.atl-etica.srl.

REGOLAMENTO MONTEGRAPPA EXPERIENCE NORDIC WALKING 5.2K 250+

TECNICA DI GARA

1. Principi generali

- a) Durante la camminata è proibita la corsa e/o la sospensione tra i due appoggi: un piede deve sempre essere in contatto con il suolo.
- b) Il contatto del piede con il terreno deve iniziare con l'appoggio del tallone per poi compiere una rullata che coinvolga l'intera area plantare.
- c) E' ammesso il passo alternato e il passo parallelo.
- d) Non sono ammesse eccessive flessioni delle gambe con conseguente abbassamento del bacino.
- e) Non è ammessa l'evidente rotazione del bacino.

2. Uso dei bastoncini

- a) L'appoggio al suolo del bastoncino deve avvenire tra i due piedi dell'atleta.
- b) La spinta sul bastoncino deve essere evidente, attiva e potente; in fase di appoggio il braccio deve estendersi ed esercitare una spinta graduale che termini visibilmente oltre l'anca.

- c) La mano che impugna il bastoncino deve esercitare la spinta durante tutta la fase di conduzione. La spinta va mantenuta anche oltre il superamento dell'anca e nella fase di apertura della mano.
- d) Al termine della spinta, gambe e braccia dell'atleta devono risultare leggermente piegate (in modo naturale), come previsto dalla tecnica del Nordic Walking.
- e) L'uso dei bastoncini non deve intralciare la camminata degli altri concorrenti.
- f) E' vietato modificare la lunghezza dei bastoncini in gara.

ATTREZZATURA – ABBIGLIAMENTO

Nelle competizioni di Nordic Walking è fatto obbligo di utilizzo della seguente attrezzatura:

1. Bastoncini

- a) I bastoncini devono essere e dotati di apposito lacciolo che, correttamente calzato, permetta una impugnatura del bastoncino tale da consentirne il controllo durante tutta la fase di spinta e di recupero.
- b) Non sono ammessi bastoncini curvati, da trekking o artigianali, né alcun'altra tipologia di bastoncini non specificatamente concepiti per il Nordic Walking. I bastoncini devono essere prodotti da Aziende riconosciute nel settore, che possano garantire tutte le caratteristiche di sicurezza e di resistenza.
- c) La lunghezza dei due bastoncini deve essere identica. Il bastoncino correttamente impugnato e poggiato perpendicolarmente al suolo di fronte all'atleta, deve permettere al gomito di formare un angolo di 90° (novanta gradi), con tolleranza in più o in meno del 5 % (cinque per cento) della lunghezza del bastoncino.
- d) Utilizzando i pads, la lunghezza del bastoncino deve rientrare nei parametri riportati al punto c).
- e) E' ammesso l'utilizzo di bastoncini regolabili e prima della partenza potranno essere segnati dai giudici con un segno visibile per far sì che non venga cambiata la misura del bastoncino in gara.

2. Calzature

- a) Sono ammesse calzature sportive con caratteristiche strutturali e grip della soletta adeguati al terreno di gara.
- b) Non sono ammesse scarpe chiodate con o senza chiodi.

3. Pettorale

I concorrenti devono indossare il pettorale di gara fornito dall'organizzazione in posizione visibile sulla parte anteriore e posteriore del busto o nel rispetto delle direttive dell'organizzazione.

COMPORTAMENTO IN GARA

- 1. Ogni concorrente deve camminare in maniera da non costituire ostacolo o pericolo per gli avversari. Il concorrente che sta davanti ha diritto di scegliere la traiettoria.
- 2. E' proibito camminare troppo a ridosso del concorrente che precede tranne durante la fase di sorpasso. Il concorrente in procinto di essere doppiato deve lasciare spazio al concorrente più veloce.
- 3. E' proibita l'assistenza mobile e farsi seguire lungo il tracciato da accompagnatori o pubblico, sia a bordo di veicoli sia a piedi. Il tracciato di gara è riservato ai soli concorrenti.
- 4. I concorrenti non possono uscire dal tracciato o effettuare deviazioni o tagli, pena la squalifica.
- 5. Il concorrente che durante la gara dovesse danneggiare o rompere uno o entrambi i bastoncini dovrà proseguire sino all'area tecnica di servizio per provvedere alla sostituzione, mantenendo il passo alternato e la corretta rullata.
- 6. In caso di cambio dei bastoncini per rottura, i bastoncini sostituiti devono avere la medesima lunghezza dei precedenti.