



ALVI TRAIL LIGURIA 2024 – PIANO DI SICUREZZA

- 1. Raccomandazioni generali**
- 2. Regolamento**
- 3. Assistenza medico sanitaria e di soccorso**
- 4. Medico di Gara Dr. Bruno Thomas e Fisioterapista Natalia Labzova**
- 5. Tracking System Tractalis – geolocalizzazione di tutti gli atleti durante la gara**
- 6. GPS obbligatorio e formazione sul corretto utilizzo di tracce gpx e dispositivi GPS**
- 7. CAI e FIE Regione Liguria: monitoraggio, pulizia e messa in sicurezza dei sentieri**
- 8. OSSERVATORIO RAFFAELLI: meteo info giornaliere inviate a tutti gli atleti**
- 9. Segnalazione percorsi con segnavia CAI e FIE e bandellature nei tratti più critici**
- 10. Briefing pre-gara**
- 11. Tracciatura del percorso con eliminazione dei tratti pericolosi ed esposti**
- 12. Profili altimetrici forniti a tutti gli atleti**
- 13. Gara a tappe**
- 14. Ristori lungo il percorso**
- 15. Numero di Emergenza**
- 16. Certificati medici**
- 17. Assicurazione gara per partecipanti, organizzazione e volontari**
- 18. Piani B in caso di annullamento gara o modifica percorso causa maltempo**
- 19. Scope ed apripista**
- 20. CSNAS (Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico)**

1. Raccomandazioni generali

La principale regola di questa gara è, in linea con il rispetto dell'ambiente, che gli atleti debbano essere muniti di un dispositivo GPS dedicato o di uno smartphone nei quali saranno caricati i tracciati gpx di gara.

Ai partecipanti è richiesta la conoscenza e l'uso del proprio GPS in quanto il percorso sarà segnalato da fettucce e cartelli solo laddove necessario, soprattutto in uscita/in ingresso nei paesi mentre lungo i sentieri sterrati si ricorrerà principalmente ai segnavia già esistenti e inseriti nelle cartografie ufficiali, ben evidenziati nei profili altimetrici che saranno inseriti nel sito della gara e che, in carta plastificata, verranno consegnati ai partecipanti la sera prima di ogni tappa.

Gli atleti dovranno inoltre correre in regime di semi-autosufficienza, essendo autonomi tra due punti di ristoro preventivamente segnalati dall'organizzazione. Ogni atleta dovrà pertanto portare con sé provviste alimentari ed idriche sufficiente per poter correre senza problemi di alimentazione e di idratazione tra due ristori segnalati dall'organizzazione.

Questa gara è aperta a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto i 25 anni al momento dell'iscrizione ed in possesso di certificato medico sportivo per atletica leggera e/o corsa in montagna in corso di validità durante l'intero periodo di gara.

E' vivamente consigliato aver preso parte, terminandola, ad almeno una gara di ultra trail su lunga distanza (100km) e con un dislivello importante (5.000/6.000 D+) nel periodo 2022-2023.

L'Alvi Trail Liguria si corre in condizioni di semi-autosufficienza, definita come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, riferita alla sicurezza, all'alimentazione ed all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili (brutto tempo, fastidi fisici, piccole ferite ecc.).

Ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio che deve essere trasportato nello zaino contrassegnato alla distribuzione dei pettorali e non potrà essere scambiato o modificato in nessun caso sul percorso.

In ogni momento i commissari di gara potranno controllare il contenuto degli zaini.

Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli di buon grado, pena la squalifica.

2. Regolamento

Il primo elemento riguardante la Sicurezza è certamente il Regolamento, rilasciato nelle due lingue ufficiali italiano e inglese, pubblicato nel sito della gara in formato PDF scaricabile (www.alvitrail.com).

Nel Regolamento sono indicate le regole ed i requisiti per poter partecipare alla gara e tutte le principali informazioni quali il materiale obbligatorio e quello consigliato, il nr di Emergenza, le modalità di ritiro dalla gara, i cancelli orari e quant'altro possa servire all'atleta iscritto per affrontare la gara in totale serenità.

3. Assistenza medico sanitaria e di soccorso

L'assistenza medico sanitaria e di soccorso è anche per l'edizione 2024, così come per le precedenti 3 edizioni, assicurata da ANPAS (Associazione Nazionale Pubbliche Assistenze) che collabora con l'Organizzazione Alvi Trail Liguria prima con lo studio dei tracciati e della predisposizione di squadre, medicalizzate e non, di automezzi idonei, delle postazioni e delle fasce orarie in cui organizzare il presidio.

ANPAS fornisce il Piano di assistenza medico sanitaria e di soccorso, per ciascuna singola tappa, con il dettaglio di tutte le squadre coinvolte.

Il giorno precedente di ogni singola tappa ANPAS invia via email all'Organizzazione Alvi Trail i riferimenti definitivi per tutti i contatti della giornata.

Le squadre ANPAS sono tutte dotate di pc o smartphone sui quali sono scaricate le tracce e l'applicazione di tracking system tramite la quale sono in grado di seguire lo svolgimento della gara e monitorare la traccia di ciascun singolo concorrente e delle Servizio Scopa.

4. Medico di Gara Dr. Bruno Thomas e fisioterapista Natalia Labzova

Il ruolo di Medico di Gara sarà svolto dal Dr. Bruno Thomas, medico francese di fama internazionale e con notevole esperienza pluriennale di gare endurance in tutto il mondo, prima come ultra trail runner e poi come race doctor (Marathon Des Sables, UTMB, Circuito Canal Adventure ...).

Il Dr. Bruno Thomas sarà inoltre affiancato dalla dottoressa fisioterapista russa Natalia Labzova.

5. Tracking system - geolocalizzazione degli atleti in gara

Ciascun atleta iscritto alle 3 gare lunghe (ULTRA 440K, WEST 220K e EAST 220K) verrà dotato di un dispositivo GPS che, posizionato all'interno del camelbak o in una tasca e collegato al tracking system che verrà utilizzato (Se-Te track, Tractalis o altro), consentirà all'Organizzazione, agli addetti all'assistenza medico-sanitaria e di soccorso posizionati lungo il percorso e in base operativa Genova, a tutti i volontari nonché ad amici e famigliari ovunque essi siano, di monitorare ciascun singolo atleta in gara e, in caso esca dalla traccia gpx, di avvisarlo via messaggio o chiamata telefonica sul suo cellulare.

Per la gara SEA 50K il monitoraggio degli atleti avverrà mediante spunta manuale ai vari passaggi definiti e che verranno pubblicati sul sito www.alvitrail.com.

6. GPS obbligatorio e formazione sul corretto utilizzo di tracce gpx e dispositivi GPS

Il Regolamento di gara specifica che ogni atleta partecipante alle 3 gare lunghe (ULTRA 440K, WEST 220K e EAST 220K) debba obbligatoriamente avere le tracce gpx di ciascuna gara scaricate sul proprio dispositivo GPS o sul proprio smartphone.

L'Organizzazione Alvi Trail sarà in grado di fornire tutte le necessarie informazioni per poter scaricare correttamente le tracce sul proprio dispositivo, su come utilizzarlo al meglio, su suggerimenti tecnici per un eventuale acquisto.

7. Monitoraggio, pulizia e messa in sicurezza dei sentieri

L'Organizzazione di Alvi Trail si avvale, fin dalla prima edizione, del prezioso contributo da parte di CAI e FIE Regione Liguria che, coordinando nei mesi precedenti la gara le loro sezioni, assicurano il monitoraggio, la pulizia e la messa in sicurezza dei sentieri e, nel caso di tratti non percorribili, forniscono tutte le necessarie informazioni ed il supporto per definire le deviazioni dalla traccia prestabilita.

8. Meteo info giornaliera inviate a tutti gli atleti

L'Osservatorio Meteorologico Raffaelli (Direttore Geom. Claudio Monteverde) ogni pomeriggio precedente alla gara invierà le previsioni meteo a ciascun atleta ed in entrambe le lingue ufficiali, 8.

Nelle settimane precedenti l'evento sportivo, l'Osservatorio Meteorologico Raffaelli fornirà indicazioni generale su base statistica e previsionale circa le condizioni meteo della settimana di svolgimento della gara.

9. Segnalazione percorsi con segnavia CAI e FIE e bandellature nei tratti più critici

L'Alta Via dei Monti Liguri e l'Alta Via delle 5 Terre sono molto ben segnalate rispettivamente dai segnavia AV e AV5T e la maggior parte del percorso Alvi Trail Liguria si sviluppa lungo queste due alte vie che pertanto non necessitano di una bandellatura addizionale con fettucce colorate.

Altri segnavia ufficiali sono spesso presenti nei tratti percorsi quando si lasciano l'AV e l'AV5T: bollini, triangoli, rombi etc ... che saranno ben evidenziati nei profili altimetrici stampati su carta plastificata e forniti a tutti gli atleti la sera precedente la tappa in questione durante la cena o il briefing serale pre-gara.

Anche per questi tratti di sentiero non sarà prevista bandellatura e verranno sempre e comunque le tracce gpx rilasciate dall'Organizzazione e pubblicate sul sito della gara.

La bandellatura con fettucce e/o cartelli e frecce rimovibili interesserà invece i tratti non marcati da segnavia e i tratti in ingresso/uscita verso/da i paesi sedi di tappa e nei bivii considerati più critici.

Onde evitare manomissioni di bandelle ed effettuare un eventuale veloce ripristino della bandellatura, per ogni tappa verranno impiegate squadre di apripista.

I bivii più critici saranno infine presidiati da squadre di volontari.

10. Briefing pre-gara

Ogni sera, verso cena, si terrà un briefing pre-gara nel quale si illustrerà la tappa del giorno successivo, le criticità in termini di altimetria, stato del sentiero da percorrere, posizionamento e tipologia dei ristori, bivii critici e tratti fuori dall'Alta Via, condizioni meteo previste ed eventuale piano B in caso di maltempo.

Un secondo briefing verrà tenuto ogni mattina prima della partenza.

11. Tracciatura del percorso con eliminazione dei tratti pericolosi ed esposti

L'Alvi Trail Liguria è un ultra trail di 440 km e deve pertanto poter essere percorso in piena serenità da parte degli atleti. L'obiettivo è quello di offrire una gara certamente dura, tecnica, lunga e da gestire al meglio ma nello stesso tempo un'opportunità di conoscenza del territorio, delle sue peculiarità storiche-artistiche-culturali-enogastronomiche, un viaggio alla scoperta dell'Entroterra Ligure che sia anche divertimento e occasione per fare nuove amicizie.

Per questa ragione, fin dalla prima edizione, con la collaborazione e i suggerimenti di CAI, FIE ed ASD locali, sono stati eliminati tutti i tratti pericolosi ed esposti, inclusi quelli soggetti a forti nebbie improvvise e senza punti di riferimento.

12. Profili altimetrici forniti a tutti gli atleti

A ciascun atleta iscritto ad una delle 4 gare saranno forniti i profili altimetrici, su cartoncino plastificato, sui quali saranno riportate tutte le indicazioni riguardanti l'altimetria del tratto percorso, la tipologia del terreno, i punti di assistenza medico-sanitaria e di soccorso, i ristori (idrici e/o solidi), i segnavia dei vari tratti, sia sull'Alta Via (AV e AV5T) sia fuori dall'Alta Via (bollini, rombi, triangoli etc ...).

13. Gara a tappe

La tipologia dell'Alvi Trail Liguria è quella di una gara a tappe che si corrono di giorno e mai di notte. Spesso si formano dei gruppi omogenei di trail runner che decidono di correre insieme interi tratti. Queste componenti favoriscono certamente a rendere più sicuro l'atleta in gara e la gara stessa.

14. Ristori lungo il percorso

I ristori sul percorso, 4 o 5 per ciascuna tappa, idrici e/o solidi, sono tutti indicati nelle tracce gpx e nei profili altimetrici forniti all'atleta la sera prima di ogni tappa.

I ristori vengono allestiti principalmente presso i rifugi che si trovano lungo il percorso e grazie alla grande collaborazione dei titolari che, oltre alle derrate alimentari ed alle bevande, offrono all'atleta un ambiente confortevole nel quale potersi fermare un attimo per riprendersi dalle fatiche, sentendosi sempre a proprio agio per poi ripartire al meglio per la parte restante della gara.

Nei ristori gli atleti socializzano tra loro, spesso ripartono insieme e questo alleggerisce in una certa maniera la tensione aumentando la percezione di sicurezza in ognuno.

15. Numero di Emergenza

Sarà disponibile un Numero di Emergenza da chiamare in caso di richiesta di soccorso o di semplice aiuto sul percorso. Tramite il Numero di Emergenza, l'organizzazione sarà in grado di rispondere e dare tutte le informazioni e indicazioni del caso in entrambe le lingue ufficiali, italiano e inglese.

Il Numero di Emergenza dovrà essere salvato, come da Regolamento, nella memoria del cellulare dell'atleta.

Il Numero di Emergenza sarà inoltre stampato sul pettorale di gara in maniera chiara e prontamente leggibile dall'atleta.

16. Certificati medici

Atleti italiani: per poter iscriversi e partecipare alle gare dell'Alvi Trail Liguria è assolutamente obbligatorio l'invio del certificato medico di idoneità agonistica per atletica leggera e/o corsa in montagna in corso di validità per tutto il periodo della gara.

Atleti stranieri: è assolutamente obbligatorio l'invio dell'Health Form, compilato, firmato e timbrato dal medico dell'atleta.

17. Assicurazione gara per partecipanti, organizzazione e volontari

La gara, così come tutti i partecipanti ed i volontari che già non lo siano tramite le proprie associazioni di appartenenza (CAI, FIE, ANPAS etc ...), saranno assicurati tramite UISP-Marsch Affinity.

Nel Regolamento viene comunque suggerito di stipulare anche un'assicurazione personale di tipo multisport.

18. Piani B in caso di annullamento gara o modifica percorso causa maltempo

Nel sito della gara, così come nei briefing pre-gara, saranno fornite dall'Organizzazione tutte le informazioni relative all'annullamento della gara o a eventuali modifiche di percorso causa maltempo.

19. Scope ed apripista

Per ogni tappa è previsto un Servizio Apripista, con volontari trail runner esperti che partiranno circa un'ora prima dell'inizio della gara e, percorrendo l'intera tappa, controlleranno lo stato ultimo dei sentieri e le bandellature nei tratti più critici e fuori dall'Alta Via.

Per ogni tappa è previsto inoltre un Servizio Scopa, sempre costituito da volontari trail runner esperti, che chiuderanno gli ultimi gruppi e che daranno man mano al loro passaggio l'indicazione di smontare la postazione alle varie squadre di presidio e soccorso distribuite lungo l'intero percorso di gara.

Al fine di rendere più efficiente ed efficace la loro azione, i Servizi Apripista e Scopa verranno rispettivamente organizzati in due squadre che si daranno il cambio a metà percorso di gara.

20. CSNAS (Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico)

L'Organizzazione Alvi Trail Liguria si riserva di valutare l'impiego di squadre del Soccorso Alpino da posizionare in alcuni punti maggiormente critici, anche se mai pericolosi né esposti.