



10° cento croci trail ultramarathon 2024

PIANO DI SICUREZZA E SOCCORSO

PREMESSA - INFORMAZIONI GENERALI

L'Asd Spirito Tarsogno, con il patrocinio del Comune di Tornolo (PR) e di Varese Ligure (SP), con il supporto della Croce Rossa di Bedonia, di Varese Ligure e SAER, organizza sabato e domenica 18/19 Maggio 2024, la decima edizione del "CENTO CROCI TRAIL ULTRAMARATHON", gara di trail running nel territorio dell'Appennino Emiliano-Ligure alta Val di Taro in semi-autosufficienza con percorso in ambiente naturale, quasi totalmente sterrato.

Previste due gare per le giornate di sabato e di domenica.

Sabato 18 maggio 2024 ore 17,00 gara di corsa su strada di km 9,8 a Tarsogno (PR)

Domenica 19 maggio 2024 saranno disputate quattro competizioni di trail running sulle seguenti distanze:

51km con un dislivello positivo di circa 2650m. Con partenza ore 08,00

34km con un dislivello positivo di circa 1800m. Con partenza ore 08,00

20km con un dislivello positivo di circa 1200m. Con partenza ore 09,30

10 km con un dislivello positivo di circa 450 m. con partenza alle ore 09,30

Per la partecipazione alle gare viene richiesta e raccomandata agli atleti esperienza di corsa in natura, adeguato allenamento ed abbigliamento idoneo alla temperatura della giornata ed alle condizioni del terreno.

PIANO DI SICUREZZA

Durante l'intera manifestazione, sul percorso gara saranno presenti addetti dell'Organizzazione, volontari ed addetti dell'Assistenza Pubblica e del Soccorso Alpino, nei punti di controllo indicati dove si monitorerà il passaggio degli atleti e si presterà assistenza in caso di difficoltà. Durante tutta la manifestazione sarà attivo il **numero di emergenza** (335 7768105- 3384685388) che sarà anche comunicato agli atleti al briefing pre-gara e scritto sul pettorale, al quale i concorrenti potranno chiedere assistenza in caso di difficoltà.

Medico di gara: DOTT. – DOTTORISSA LAURA RONDINELLI – DOTT.....

La tracciatura dei percorsi di gara di trail running comprenderà frecce fisse di differente colorazione a seconda delle distanze del trail, e nastri personalizzati arancioni siglati CCTULTRAMARATHON, spray arancione su alcuni tratti stradali e di carraie. Tale metodo di tracciatura verrà chiaramente indicato agli atleti durante il briefing pre-gara. La tracciatura della corsa su strada del sabato sarà bandellata con nastri arancioni del CCTULTRAMARATHON. Verranno segnalati i km percorsi sulla strada con spray colorato di blu.

Previste sia per la giornata di sabato che di domenica assistenza sanitaria. Sabato un dottore e un'ambulanza saranno alla partenza. Nella giornata di domenica:

- 1) Un medico sarà a disposizione in zona partenza/arrivo per camminatori e competitivi.
- 2) Una prima ambulanza sarà a disposizione in zona partenza/arrivo, con defibrillatore si trasferirà dalle ore 08,30 fino alle 11,00 in Via Boresasco al 7km , indi rientrerà in paese.
- 3) Una seconda ambulanza sarà al bivio del Goreto/Lubiana Scura verso il Pratolungo alle ore 08,45 e si trasferirà al Pratolungo alle ore 10,30 rimanendo fino verso le ore 19,00. Un mezzo del Soccorso Alpino presidierà la zona Colletta dello Zuccone , con un medico .
- 4) Una terza ambulanza si posizionerà nel paese di **VARESE LIGURE** a partire dalle ore 10,00 fino alla fine passaggio atleti ore 14,00 circa. Presenza del Dottore. Poi si dirigerà insieme al Dottore, al bivio dopo Passo Cento Ristorante verso il sentiero che porta alle Pale del Cento Croci, dalle ore 14,30 alle 18,00 circa
- 5) la Quarta ambulanza si posizionerà a **PIAN PINTARDO** alle ore 09,30 fino alle 12,00 circa, poi si dirigerà verso Begagin alto fino alle 17,00 circa.
- 6) la quinta ambulanza si posizionerà al **PECORARA cartello stradale** dalle ore 10,30 alle 16,00 circa

le due Croce Rosse di Bedonia e di Varese Ligure saranno in contatto diretto. Presente sul posto anche un mezzo del SOCCORSO ALPINO .

Una pedana per passaggio atleti che rileva il CHIP sarà posizionata al secondo ristoro della Colletta dello Zuccone. La pedana rileverà il passaggio degli atleti sia dello Zuccone Trail 20k che del CCT34K che della Ultramarathon 50k due volte. Monitorati all'arrivo dai cronometristi e dal giudice di gara Uisp.

Sul percorso sono stati identificati 12 punti di riferimento con cartelloni ben visibili numerati dal n. 1 al numero 12 , da utilizzare per le comunicazioni di soccorso. Perciò in caso di ritiro senza infortuni, il concorrente dovrà farlo ai punti di ristoro o, in alternativa, dove sia presente personale dell'organizzazione a cui consegnare il pettorale. Nel caso invece in cui il concorrente non sia in grado di raggiungere il primo volontario o ristoro, telefonerà al numero di telefono apposto sul pettorale (3357768105 3384685388), comunicando il numero del punto di soccorso appena superato e il suo numero o colore di pettorale in modo da agevolare l'intervento veloce delle squadre di soccorso.

I Punti di soccorso di cui sopra saranno 12 cartelli numerati progressivamente e posizionati in vari punti dei 50 km del percorso. I volontari e ambulanze hanno posizione esatta dei 12 cartelli di soccorso.

7) Nel briefing pre-gara i concorrenti saranno informati delle particolarità delle gare, tipologia e stato del fondo sterrato, punti di controllo, ristori e punti acqua, tipo di tracciatura e segnalazioni da seguire, punti pericolosi o impegnativi e procedure da seguire in caso di ritiro o richiesta di soccorso.

8) Il nome del medico di gara sarà confermato ai Giudici ed agli atleti al briefing.

9) In coda alle gare competitive saranno presenti due scope dell'organizzazione con dotazione medica di primo soccorso.

10) Il tempo limite per terminare le gare è di 11 ore.

VIE DI RIENTRO

In caso di problemi o ritiro degli atleti entro il 9km gli atleti sono sempre vicini al paese di Tarsogno. AL 9KM sono in paese.

Dal 9km in poi gli atleti dovranno attendere ai punti di ristoro un equipaggiamento dell'organizzazione per il rientro in paese.

COPERTURA TELEFONICA

Tutto il percorso, gode di buona copertura telefonica TIM e Vodafone, WIND poco in paese di Tarsogno

Copia del presente Piano di Sicurezza e Soccorso viene consegnato agli operatori dell'Assistenza Pubblica ed al medico di gara, viene pubblicato sul sito internet www.spiritotarsognotrail.com oltre ad essere a disposizione degli atleti in visione il giorno della gara.