

COMUNICATO GARA N° 1-NIRVANA RAID – RESEGONE 2014

Il **NIRVANA RAID** è una corsa Trail in autosufficienza in ambiente prealpino per squadre di due persone, in cui bisogna raggiungere dei punti di controllo seguendo un ordine specifico stabilito dall'organizzazione prima della partenza. Le squadre sono libere di scegliere il percorso da un punto di controllo all'altro e la navigazione avviene utilizzando solamente una cartina topografica ed eventualmente una bussola.

L'edizione 2014 si svolgerà nel gruppo montuoso del Resegone, con partenza e arrivo da Morterone (LC), dei più piccoli comuni d'Italia.

TERRENO DI GARA

Il terreno di gara è di tipo prealpino e compreso tra i 1000 e i 1800 m di quota con pascoli e aree aperte e boschi di faggio e cerro.

Una fitta ed intricata rete di sentieri è presente fino a 1300-1400m, a quote superiori prevalgono tracce comunque in genere ben evidenti. Alcuni sentieri presentano passaggi leggermente esposti e/o piccoli salti rocciosi (2-3 m al massimo, comunque mai verticali).

Fonti e sorgenti sono presenti fino alla quota di 1300m circa, oltre le possibilità di trovare acqua è veramente ridotta. Nell'ultimo sopralluogo effettuato l'8 giugno, tutte le fonti segnate in carta sono state controllate. La quantità di acqua sorgiva è però **molto variabile** e potrebbero essere necessari diversi minuti per riempire le vostre scorte. Alcune fonti sono legate agli acquedotti comunali e possono risultare asciutte senza preavviso.

Vi consigliamo vivamente di correre sempre con una scorta d'acqua sufficiente per 1-2 ore e di non fare affidamento esclusivamente sulla "fonte successiva".

ATTENZIONE: per rendere la gara indimenticabile vi segnaliamo infine che i pascoli e il sottobosco intorno all'arrivo sono talvolta invasi da ***Urtica dioica*** e che durante i rilievi siamo stati attaccati da ***Ixodidae***.

PERCORSI 2014

La lunghezza ed il dislivello dei percorsi sono stati calcolati, considerando le scelte di percorso ritenute migliori dal tracciatore, è quindi normale che ci possano essere discordanze dovute ad errori o a scelte di percorso differenti. Nell'edizione 2014 le distanze e i tempi indicativi dei vincitori saranno i seguenti:

- **AMATORI-Corto: 17km con 1300D+, tempo previsto del vincitore 2h45-3h00**
- **PRO-Lungo: 29-31km con 2300-2400D+, tempo previsto del vincitore 5h15-5h30**

CANCELLO ORARIO E' stato inserito un cancello orario per il percorso LUNGO a circa 17km dal via. I concorrenti dovranno transitare entro le ore 12:30 (5:30 ore dal via). Chi transiterà oltre tale orario verrà fatto deviare su un percorso alternativo diretto all'arrivo (Tempo di percorrenza del tragitto alternativo 2 ore!!)

Tempo massimo per tutta la gara: 9 ore (ore 16:00)

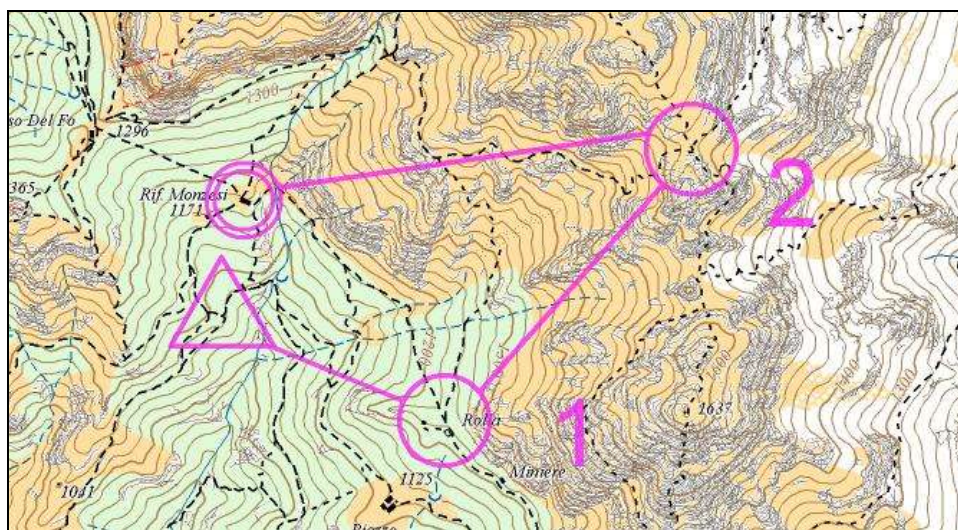
LA CARTINA

La cartina dell'edizione 2014 è in scala 1:20.000, equidistanza 20m, formato A3 per tutti i percorsi. La simbologia utilizzata risulta aggiornata rispetto alle precedenti edizioni.

La sentieristica è rappresentata in base al grado di percorribilità dei sentieri	
	Linee continue nere = Strade asfaltate
	Tratteggio lungo nero = Mulattiere-Sentieri carrabili
	Tratteggio corto nero = Sentieri facili che permettono una buona e veloce percorribilità media
	Puntinato nero = Sentieri poco visibili, tracce o particolarmente lenti per ostacoli o fondo sconnesso.
	Puntinato rosso = Sentieri attrezzati con catene/itinerari alpinistici. Da evitare
Vegetazione-Rocce	
	Giallo = Aree aperte, prati, pascoli
	Giallo Puntinato = Aree aperte, prati, pascoli con vegetazione ad alto fusto
	Bianco=Bosco pulito, in generale faggete, che consente un'ottima visibilità e percorrenza. Verde=Bosco percorribile con difficoltà
	Tratteggio artistico grigio = Rocce
	Puntinato nero = Ghiaioni
	Triangolo = Partenza Cerchietto = Punto di controllo Doppio cerchio = Arrivo

La legenda dei simboli utilizzati così come la descrizione punti (codice lanterna e descrizione dell'oggetto a cui fare riferimento per trovare il punto di controllo: per es. collina, edificio, cima, ecc.) è stampata sulla carta di gara.

La carta con il tracciato della gara viene consegnata ad ogni squadra al briefing (2 carte per ogni squadra). Le carte sono imbustate e sigillate. La mappa è realizzata in materiale di qualità ma non resistente all'acqua.



ESEMPIO DELLA CARTA

LA GARA – PROCEDURA DI REGISTRAZIONE

Il ritrovo della manifestazione è situato presso la **ProLoco** di Morterone.

Morterone si raggiunge da Ballabio, lungo una tortuosa strada di montagna in circa 25-30'.

Una volta giunti a Morterone seguite le indicazioni e gli addetti per i parcheggi.

Registrazione e ritiro pacco gara: Sabato pomeriggio dalle 15.00 alle 18.00 e domenica mattina dalle 6.00 alle 8.00, presso il ritrovo.

Al momento della registrazione viene consegnato il pacco gara, che contiene i pettorali per entrambi i concorrenti, i gadget e le magliette ricordo della manifestazione (una per concorrente).

Chi ne fosse sprovvisto troverà anche 1 chip elettronico SI card. Non è previsto nessun costo di noleggio del chip elettronico "SI card", ma verranno richiesti **€20** quali cauzione per l'eventuale perdita/rottura. La cauzione verrà interamente restituita alla riconsegna della SI card.

Alla registrazione i concorrenti devono dimostrare di essere in possesso del certificato di idoneità sportiva agonistica valido e della manleva. Chi non li avesse inviati dovrà assolutamente averli con se alla registrazione, altrimenti non potrà prendere il via. Si prega di verificare sul sito la corretta ricezione dei documenti.

Durante la registrazione si dovrà dimostrare di avere con se il materiale obbligatorio.

Sabato pomeriggio dalle ore 15.00 alle ore 18.00 il personale dell'organizzazione sarà a disposizione per introdurre i partecipanti alla lettura della carta topografica e all'utilizzo della bussola.

LA GARA – PARTENZA

Briefing obbligatorio, presso il ritrovo:

- **PRO-Lungo: ore 6:30**
- **AMATORI-Corto: ore 8:00**

Le squadre dovranno ritrovarsi Domenica per tempo al briefing. All'uscita dal briefing verranno consegnate le carte e ci si sposterà in partenza. **La partenza dista 5 minuti a piedi dal ritrovo.**

Il briefing è essenziale per spiegare agli atleti tutto ciò che devono sapere per affrontare la gara in sicurezza. Verrà ribadito il regolamento di gara e forniti dettagli sulla cartina con le ultime novità sul terreno di gara.

Per accedere all'area del briefing bisognerà avere con sé la propria SI-card per verificarne il corretto funzionamento. La SI-card verrà prima inserita in una stazione di controllo azzurra "CLEAR" che cancellerà i dati presenti e successivamente in una rossa "CHECK" che ne verificherà il corretto funzionamento.

Partenza in massa per tutte le categorie alle 7:00 (PRO-Lungo) e alle 8:30 (AMATORI-Corto).

I punti di controllo devono essere raggiunti secondo l'ordine numerico dato. Ad ogni punto di controllo il team registrerà il proprio passaggio inserendo la SI-card nella stazione posta sulla lanterna. In caso di malfunzionamento si dovrà punzonare la mappa con il punzone di riserva.

LA GARA – ARRIVO

All'arrivo il Team dovrà recarsi al box "Scarico SiCard" per lo scarico e la verifica dei dati contenuti nel chip.

RICONSEGNA CHIP-SPORT IDENT CARD

Alla riconsegna del chip (SiCard) verrà riconsegnata interamente la cauzione versata.

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO

Durante la gara la squadra dovrà avere con sé il seguente materiale (sono state evidenziate in rosso le variazioni):

- 2 giacche antivento (una per concorrente)
- **kit di primo soccorso (contenuto MINIMO: soluzione cutanea di iodopovidone al 10% di iodio (es. betadine o equivalente); 10 compresse di garza sterile 10cm x 10 cm; 1 confezione di rete elastica di misura media; 1 rotolo di cerotto)**
- 1 telefono cellulare con batteria carica (fornire il numero all'atto dell'iscrizione)
- 2 teli termici d'emergenza

- 1 fischietto
- 1 SI card per i punti di controllo (fornita dall'organizzazione se non in possesso della propria)
- **Copricapo per coprirsi dai raggi solari (berretto/bandana preferibilmente di colore chiaro)**
- **borraccia/sacca idrica. ALMENO un contenitore da 500ml per concorrente**

E' inoltre consigliato avere con se ed essere equipaggiati con:


- Zaino/marsupio
- Scarpe con una buona tenuta (scarpe da corsa in montagna o scarponi)
- Bussola
- **20 €**
- **Crema solare**

I controlli verranno effettuati alla registrazione, in gara e anche all'arrivo.

Essendo una gara in autosufficienza, non ci saranno punti di ristoro lungo il percorso (solo all'arrivo). I concorrenti dovranno portare con se gli alimenti e le bevande che riterranno necessari. Sono previsti dei controlli dell'equipaggiamento obbligatorio e in caso di mancanza di la squadra verrà squalificata.

Lungo il percorso sono presenti diversi rifugi che possono essere utilizzati e ai quali ci si può appoggiare per eventuali richieste di soccorso.

In caso di problemi/incidenti mettersi in contatto immediatamente con l'organizzazione (Mario 347-7524977; Marco 347-8954129). I team che incontrano una squadra in difficoltà devono **OBBLIGATORIAMENTE**, pena squalifica, accertarsi delle condizioni e nel caso provvedere ad una prima assistenza.

In cartina sono evidenziati con una croce rossa  i punti nei quali è possibile ricevere soccorso. Tenete comunque presente che tutti i recuperi in gara sono difficoltosi e necessitano un notevole impegno.

Il servizio medico della manifestazione verrà fornito da un medico abilitato.

Le squadre sono tenute a rispettare il Codice Stradale (dove i percorsi incrociano le strade aperte al traffico). Il ritiro di un membro della squadra equivale alla squalifica dell'intera squadra. Tutti i ritiri devono essere segnalati immediatamente all'organizzazione (Mario 347-7524977; Marco 347-8954129) o all'arrivo.

Eventuali reclami, inerenti penalità o squalifiche, dovranno pervenire all'ufficio gara, entro un'ora dalla pubblicazione della classifica ufficiale, accompagnati da Euro 50,00 che saranno restituiti solo in caso di accettazione dello stesso.

EFFETTI DEL MALTEMPO

La competizione avrà luogo con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di maltempo o per cause di forza maggiore, l'organizzazione si riserva la facoltà di apportare modifiche ai tracciati o al programma dell'evento, al fine di garantire l'incolumità dei concorrenti.

BUVETTE

Oltre al ristoro previsto sarà possibile acquistare bevande e snack presso il chiosco della Proloco. E' stato anche concordato un piatto di salamella alla griglia e/o formaggio con polenta al costo di 3€.

PREMIAZIONI

Le prime tre squadre per ogni categoria saranno premiate. Le premiazioni ufficiali si svolgeranno alle ore 14:30 in zona ritrovo.