# REGOLAMENTO UMF/TMF 2021

Articolo 1: INFORMAZIONI GENERALI

L'associazione sportiva dilettantistica LO CONTRABANDJE in collaborazione con il RIFUGIO MONT FALLERE ed il patrocinio dei comuni attraversati dalla manifestazione (lista completa sul sito) organizza per il 28 Agosto 2021 la terza edizione dell'Ultramaraton du fallére, gara di trail running in montagna in semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino.

Il tragitto avrà una lunghezza di circa 61 km e un dislivello positivo di circa 5000 metri.

E' previsto un percorso corto di circa 39 km e un dislivello positivo di circa 2700 metri.

È prevista una staffetta a 3x13km di circa 39km e un dislivello positivo totale di 2700 metri

**La gara UMF da 61k sarà prova valevole per il titolo di CAMPIONATO ITALIANO IUTA 2021 Ultra 5000 D+ e per il GRAND P RIX IUTA 2021 di Ultra Trail, per l'iscrizione in forma promozionale non è obbligatorio essere in regola con il tesseramento IUTA .** La gara sarà oggetto di specifica classifica.

**L'edizione 2021 dell'UMF varrà 3 PUNTI ITRA e assegnerà 3 PUNTI valevoli per il circuito UTMB**

**L'edizione 2021 del TMF varrà 2 PUNTI ITRA e assegnerà 2 PUNTI valevoli per il circuito UTMB**

Per la partecipazione alla corsa si consiglia di avere già esperienza di montagna, assoluta assenza di vertigini, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da 0° a +30° gradi oltre alla necessaria idoneità fisica.

Articolo 2: ISCRIZIONE

- Requisiti di iscrizione:

Potranno iscriversi tutti gli atleti purché maggiorenni in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica valido almeno fino al 29 Agosto 2021 .

- Modalità di iscrizione:

Le iscrizioni apriranno il 01/06/2021 e chiuderanno il 25/08/2021 alle ore24:00 o al raggiungimento di 550 iscritti totali (150 per UMF 300 per TMF e 100 per la STAFFETTA).

E' possibile iscriversi online al seguente link: www.wedosport.net/iscrizioni compilando l'apposito modulo. Il pagamento può essere effettuato seguendo le modalità indicate sul sito.

In alternativa è possibile iscriversi direttamente al Punto Iscrizioni istituito presso il negozio di articoli sportivi Technosport Frazione Plan Felinaz 19, 11020 Plan Felinaz (Ao).

La mancata presentazione del certificato medico comporta la mancata consegna del pettorale e quindi l'impossibilità a partecipare alla manifestazione;

Con l'atto di iscrizione i concorrenti sollevano l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose che potrebbero verificarsi prima, durante o dopo la manifestazione.

La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara.

Nessun rimborso, anche parziale, è dovuto agli atleti che facessero richiesta di annullare l'iscrizione alla gara.

**RICORDIAMO CHE, SECONDO LE REGOLE VIGENTI, SOLAMENTE GLI ISCRITTI AD UNA SOCIETA' SPORTIVA AFFILIATA ALL'ENTE CHE PROMUOVE LA MANIFESTAZIONE, IN QUESTO CASO LO *CSEN*, POSSONO PARTECIPARE ALLA COMPETIZIONE. QUALORA UN ATLETA FOSSE TESSERATO PER UNA SOCIETA' SPORTIVA NON AFFILIATA ALLO *CSEN* VERRA' AUTOMATICAMENTE TESSERATO DAGLI ORGANIZZATORI ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE**

- Quote di iscrizione gara lunga (UMF):

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 01/06/2021 alle 23:59 del 31/07/2021: Euro 55 (50 per i tesserati CSEN) .

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 01/08/2021 alle 23:59 del 25/08/2021: Euro 60 (55 per i tesserati CSEN) .

- Quote di iscrizione gara corta (TMF):

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 01/06/2021 alle 23:59 del 31/07/2021: Euro 35 (30 per i tesserati CSEN) .

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 01/08/2021 alle 23:59 del 25/08/2021: Euro 40 (35 per i tesserati CSEN) .

- Quote di iscrizione gara a STAFFETTA:

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 01/06/2021 alle 23:59 del 31/07/2021: Euro 75 ( 3 X 25 € ) .

Euro 60 ( 3 X 20 ) per i tesserati CSEN

Iscrizione effettuate dalle 00:01 del 01/08/2021 alle 23:59 del 25/08/2021: Euro 105 ( 3 X 35 € ).

Euro 90 ( 3 X 30 ) per i tesserati CSEN

Per gli iscritti all' UMF e TMF e STAFFETTA entro il 17/07/2021 verrà garantito il pettorale personalizzato.

Nella quota di iscrizione è compreso:

- Pettorale gara;
- Assistenza e ristori lungo il percorso;
- Pacco gara;
- Buono pasto post gara;

In caso di annullamento nei giorni antecedenti la manifestazione per causa di forza maggiore, l'organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 90% della quota di iscrizione pagata o in alternativa garantirà l'iscrizione all'edizione successiva. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

In caso di interruzione o annullamento il giorno della manifestazione per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

Art. 3 CERTIFICAZIONE MEDICA

ogni concorrente dovrà essere in possesso di certificato medico sportivo per l'attività agonistica (D.M. 18.02.1982 tab. B) in corso di validità alla data di svolgimento della corsa. **NON E' AMMESSA AUTOCERTIFICAZIONE L'autocertificazione è altresì vietata dall'art.5 del C.C. "Atti di disposizione del proprio corpo" né dichiarazione di sana e robusta costituzione fisica rilasciata dal proprio medico curante.**
La mancata presentazione del certificato medico comporta la mancata consegna del pettorale e quindi l'impossibilità a partecipare alla manifestazione;

Articolo 4: RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno presso i locali del Foyer du Fond in località Flassin:

per gli iscritti all' UMF:

- dalle ore 17:00 alle 19:00 del giorno 27/08/2021
- dalle 4:30 alle 5:30 del giorno 28/08/2021

per gli iscritti al TMF:

- dalle ore 17:00 alle 19:00 del giorno 27/08/2021
- dalle 5:30 alle 7:30 del giorno 28/08/2021

per gli iscritti alla STAFFETTA :

- dalle ore 17:00 alle 19:00 del giorno 27/08/2021
- dalle 7:30 alle 8:30 del giorno 28/08/2021

*Si consiglia ove possibile di provvedere al ritiro del pettorale Venerdì 27 Agosto.*

Articolo 5:

PARTENZA gara lunga (UMF)

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza presso il Foyer du Fond di Flassin nel comune di Saint Oyen entro le ore 5:00; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 6:00.

PARTENZA gara corta (TMF)

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza presso il Foyer du Fond di Flassin nel comune di Saint Oyen entro le ore 7:00; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 8:00.

PARTENZA STAFFETTA

I concorrenti dovranno presentarsi alla partenza presso il Foyer du Fond di Flassin nel comune di Saint Oyen entro le ore 8:00; il via sarà dato dopo le operazioni di punzonatura e briefing alle ore 9:00.

Verrà stilata, sul sito della manifestazione, una lista di locali convenzionati ad ospitare atleti e accompagnatori

Al momento dell'iscrizione sarà possibile prenotare la navetta per la tratta Buthier-Chaligne o Vetan-Fallére per raggiungere la zona di cambio staffetta. Verranno ritenute valide le sole prenotazioni ricevute ENTRO e NON OLTRE il 01/08/2021. Si consiglia, per quanto possibile, di raggiungere le zone di cambio staffetta (Rifugio Mont Fallère e Rifugio Chaligne) a piedi

Articolo 6: PERCORSO gara lunga (UMF)

Il percorso dell'Ultramarathon du fallére è classificato con il bollino rosso: EE Itinerario per Escursionisti Esperti. Itinerario che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti.

Si segnala che solamente nella salita al M.te fallére ci sono dei brevi tratti attrezzati con difficoltà alpinistiche classificabili come I° grado. L'ultimo tratto della salita inoltre risulta essere esposta. Si raccomanda di avere già esperienza maturata in ambienti montani e l'assoluta mancanza di vertigini, inoltre si consiglia di affrontare questa parte del tracciato SENZA l'ausilio dei bastoncini.

Il percorso dell'UMF seguirà il seguente itinerario:

start: breve tratto di scorrimento in direzione Etroubles, salita in direzione Lantze (Gran Testa) fino al bivacco Millet, da qui si scende fino alla Tsa d'Ars e poi si procede verso il rifugio Chaligne seguendo lo stesso percorso del TMF, salita verso punta Chaligne passando dalla cresta Tardiva, discesa verso località Chesére, salita al lago Fallére, da qui si abbandona il TMF e si prosegue verso la vetta del Mont Fallére, discesa verso il rifugio Mont Fallére passando dal lago Morto e dal lago Clapin,dal Rifugio Mont Fallère si sale verso punta Leissé, si prosegue verso punta Oglietta e si scende al lago di Mont Joux ed infine nell'abitato di Vens, si percorre il rue du Vens e si risale verso Jovencan, da qui risalita verso il colle di Vertosan e discesa sulla Tsa di Flassin, da qui si procede su sentiero in direzione Tète du Bois. Da tète du Bois, discesa su Citrin, rientro con salita verso il castello di Bosses e discesa verso il traguardo passando dall'abitato di Cerisey.

Il percorso dell'UMF sarà segnalato con bandierine e spray di colore ROSSO

PERCORSO gara corta (TMF):

start: dallo start si procede in direzione Etroubles per poi salire verso la Tsa d'Ars, da qui si prosegue Fino al rifugio Chaligne, ripida ascesa verso la Cresta Tardiva e Punta Chaligne, discesa verso Chesére passando dal colle di Mets, risalita verso il Lago fallère e lungo traverso pianeggiante fino al rifugio Mont Fallère, salita al col Fenetrè e al Monte di Vertosan, discesa nel vallone di Flassin fino a raggiungere la tsa di flassin, da qui si procede su sentiero in direzione Tète du Bois. Da tète du Bois, discesa su Citrin, rientro con salita verso il castello di Bosses e discesa verso il traguardo passando dall'abitato di Cerisey.

PERCORSO STAFFETTA:

la staffetta segue integralmente il percorso del TMF. Il percorso è diviso in tre sezioni che saranno: dalla partenza al Rifugio Chaligne ( 12KM 1000 D+ ) - dal Rifugio Chaligne al Rifugio Mont Fallère ( 11 KM 1000 D+ ) - dal Rifugio Mont Fallère all'arrivo ( 15 KM 600 D+ ) .

I percorsi del TMF e della STAFFETTA sono già segnalati dalla normale segnaletica orizzontale e verticale della regione, tuttavia verrà integrata con bandierine e spray di colore GIALLO

Ricordiamo infine che alcuni giorni prima della partenza comunicheremo sia sul sito internet che sulla pagina Facebook le eventuali difficoltà presenti sul percorso.

Saranno posizionate bandierine su tutto il percorso. A tal proposito si consiglia di studiare bene il materiale scaricabile dal sito dell'organizzazione.

I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso indicato.

In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno eventualmente presentati nel pre-gara.

L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Articolo 7: SICUREZZA E CONTROLLO

Sui percorsi saranno presenti addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base.

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio dei partecipanti e controlleranno il materiale obbligatorio.

Chiunque rifiutasse il controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

Articolo 8: AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente alpino, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro NON saranno forniti bicchieri di plastica. Ogni concorrente dovrà portare con sé una tazza o un bicchiere da riempire ai ristori.

Articolo 9: METEO

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti.

Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

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

Articolo 10: MATERIALE OBBLIGATORIO

Per la partecipazione all'UMF è obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale.

- mascherina di protezione;
- zaino;
- camelbag o portaborracce che contenga almeno un litro di liquidi;
- bicchiere o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro;
- riserva alimentare;
- telo termico e benda elastica per fasciature;;
- fischietto;
- giacca adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in quota;
- copripantaloni impermeabili;
- cappellino o bandana;
- calzature adeguate;
- roadbook;
- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;
- pettorale con numero ben visibile;

N.B. Nessun roadbook verrà fornito dall'organizzazione alla partenza ma può essere scaricato sul sito internet della manifestazione

Si consiglia inoltre di partire con il seguente materiale:

- GPS;
- pile di ricambio;
- lampada frontale;

Per la partecipazione al TMF e alla STAFFETTA è obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale.

- mascherina di protezione;
- zaino;
- *camelbag o portaborracce che contenga almeno un litro di liquidi;
- bicchiere o altro contenitore adatto per bere ai punti di ristoro;
- riserva alimentare;

- telefono cellulare acceso e numero reso noto all'organizzazione;
- roadbook;
- giacca adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in quota;
- pettorale con numero ben visibile;

* solo per TMF

N.B. Nessun roadbook verrà fornito dall'organizzazione alla partenza ma può essere scaricato sul sito internet della manifestazione

**durante il briefing che si terrà prima della partenza comunicheremo, a seconda delle condizioni meteo, se parte del materiale obbligatorio non sarà richiesto.**

E' consentito l'uso dei bastoncini che dovranno essere portati per tutta la durata della gara.

Con l'atto di iscrizione i concorrenti dichiarano implicitamente di partecipare all'UMF e TMF e STAFFETTA muniti di tutto il materiale obbligatorio. Chiunque, nonostante i possibili controlli non abbia a disposizione il materiale obbligatorio lo fa a suo rischio e pericolo.

Sono previsti controlli a sorpresa.

Gli atleti che non rispetteranno le regole sull'uso della mascherina di protezione potranno essere squalificati o penalizzati nella classifica finale.

Gli atleti sprovvisti del materiale obbligatorio saranno squalificati.

Articolo 11: TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI

Tempo massimo per giungere all'arrivo dell' UMF è di 15 ore.

Tempo massimo per giungere all'arrivo del TMF è di 11 ore.

Tempo massimo per giungere all'arrivo della STAFFETTA è di 10 ore COMPLESSIVE .

E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente.

Saranno istituiti i seguenti cancelli orari:

- rifugio Chaligne ( 15° km ) entro le ore 10:00 per UMF
- rifugio mont fallere (28°km) entro le ore 14.00 per UMF
- rifugio mont fallere (23,6°km) entro le ore 14.30 per TMF emtro le ore 15.30 per la STAFFETTA
- agriturismo Lo Bau di Jovencan (km 45,5) entro le ore 18:00 solo per UMF

si precisa che, nei due cancelli orari della mattina per UMF la direzione di gara si riserva la facoltà di accettare lievi ritardi sulla chiusura del cancello (nell'ordine di 10/15 minuti ) mentre per il cancello delle 18:00 saremo fiscali per garantire la sicurezza di tutti i partecipanti alla gara.

Articolo 12: SQUALIFICHE

È prevista l’immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:- mancato passaggio da un punto di controllo;

- taglio del percorso di gara;
- abbandono di rifiuti sul percorso;
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà;
- insulti o minacce a organizzatori o volontari;
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio;
- mancanza materiale obbligatorio;

I concorrenti che non giungeranno entro i limiti di tempo prestabiliti saranno fermati e non potranno continuare la corsa.

A tutela della salute dei partecipanti, il personale medico presente ai punti di controllo o lungo il percorso è abilitato a fermare il concorrente che non sarà giudicato idoneo al proseguimento della gara. In questo caso il concorrente dovrà seguire le indicazioni del personale medico, pena l’immediata squalifica.

I concorrenti giunti ai cancelli orari fuori tempo massimo, gli infortunati, coloro che saranno giudicati dal personale medico non idonei a proseguire la gara, e gli altri atleti che vorranno ritirarsi volontariamente, saranno accompagnati all’arrivo tramite un servizio navetta. È possibile che, per motivi logistici, i concorrenti ritirati debbano attendere un po' di tempo prima di essere riportati in zona arrivo. Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara fuori dai punti prestabiliti, dovrà provvedere al rientro a Saint Oyen per proprio conto, comunicando subito il suo ritiro via telefono o sms al numero indicato nel road-book di gara.

Articolo 13: RISTORI

Si corre in semi-autosufficienza con l’obbligo di scorta idrica minima di almeno un litro.

Si segnala che i partecipanti alle gare potrebbero trovarsi a percorrere diversi chilometri senza ristori forniti dall'organizzazione, si consiglia per tanto di ripartire sempre dai ristori con scorte sufficienti a coprire l'intero tratto successivo.

Sul percorso sono presenti diversi punti dove è possibile rifornirsi di acqua (torrenti, fontane).

È inoltre possibile usufruire dei ricoveri montani e dei rifugi attraversati dal percorso.

ristori per il percorso UMF:

gran testa km 3 ( solo liquido )

rifugio Chaligne km 13 (ristoro completo)

Alpe Nouva km 20,6 (ristoro liquido)

rifugio Mont Fallère km 28 (ristoro completo)

abitato di Vens km 36 (ristoro liquido)

agriturismo Lo Bau di Jovencan km 45,5 (ristoro completo)

Tsa di flassin km 51 ( ristoro liquido)

Citrin Desot km 58 (ristoro liquido)

ristori per il percorso TMF:

- rifugio Chaligne km 10 ( ristoro completo )
- Alpe Nouva km 17 (ristoro liquido)
- rifugio Mont Fallère km 21 (ristoro completo)
- Tsa di Flassin km 27 ( ristoro liquido )
- Citrin Desot km 34 ( solo liquido )

ristori per STAFFETTA:

- rifugio Chaligne km 10 ( ristoro completo )
- Alpe Nouva km 17 (ristoro liquido)
- rifugio Mont Fallère km 21 (ristoro completo)
- Tsa di Flassin km 27 ( ristoro liquido )
- Citrin Desot km 34 ( solo liquido )

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

I cibi e le bevande del ristoro devono essere consumati sul posto. E' vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori. I rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Alla partenza da ogni ristoro i corridori dovranno avere la quantità di acqua e di alimenti necessaria per arrivare al ristoro successivo.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro liquido, inoltre, ogni partecipante potrà usufruire di un buono pasto e un buono birra da utilizzare presso l'arrivo.

Articolo 14: PREMI

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno assegnati premi ai primi 5 uomini e 5 donne di UMF e TMF e ai primi assoluti di ogni categoria ad esclusione della staffetta (premi non cumulabili).

Saranno premiate anche le prime 3 STAFFETTE.

CATEGORIE :

anni 15 - 17 categoria minorenni

anni 18 - 39 categoria seniores

anni 40 - 59 categoria veterani 1

anni 60 + categoria veterani 2

È previsto un premio per chi taglierà per primo il traguardo del GPM- Ceramiche Derby ( Gran Premio della Montagna) posto sulla cima del Mont Fallère 3061m al km 25,5 rivolto esclusivamente ai partecipanti all'UMF.

Articolo 15: DIRITTI DI IMMAGINE

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione alla manifestazione.

Articolo 16: DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate.

Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

La dichiarazione assunzione del rischio ed esonero di responsabilità è visibile sul sito web www.ultramarathonfallere.it e andrà sottoscritta da ogni partecipante prima della partenza.

Alla sottoscrizione dell'iscrizione e per la validità della stessa andrà dichiarato di aver preso visione del presente regolamento e di esonerare l'organizzazione da ogni responsabilità.