

VOLONTARI - REGOLE & CONSIGLI

INDICE

1.INDICAZIONI GENERALI.....

.....	3
1.1 Gestione dei concorrenti ritirati o fermati.....	3
1.2 Sacche concorrenti.....	3
1.3 Trasporti concorrenti.....	3
1.4 Radio.....	3

1.5 Tracciatura.....	3
1.6 Sospensione della corsa.....	3
2.BASE DI ACCOGLIENZA A COURMAYEUR (partenza e arrivo).....	3
Partenza.....	3
Arrivo.....	3
3.CONSEGNA PETTORALI e CONTROLLO MATERIALI.....	4
4. CONTROLLO PARTENZA.....	4
5.PUNTI DI CONTROLLO PASSAGGIO INFORMATIZZATI.....	4
6.PUNTI DI CONTROLLO PASSAGGIO MANUALE.....	4
7 . P U N T I D I C O N T R O L L O P R E C E D E N T I E S U C C E S S I V I A I COLLI.....	5
8 . P U N T I D I S E G N A L A Z I O N E P E R C O R S O N E I C E N T R I ABITATI.....	5
9.BARRIERE ORARIE.....	5
10.BASI VITA.....	5
11.PUNTI DI RISTORO.....	5
12.RIFUGI e POSTAZIONI DI RIPOSO AGGIUNTE.....	7
13.BIVACCHI ELI-TRASPORTATI.....	7

1.INDICAZIONI GENERALI

Il TOR DES GEANT® è una corsa di lunga distanza che verrà affiancata dalla gara TOT DRET, dove ogni corridore è tenuto a seguire un regolamento specifico, comprensivo di una dotazione di sicurezza (materiale obbligatorio) che deve essere portata nello zaino.

Il regolamento di gara è stato redatto in conformità con i regolamenti di altre corse e contiene punti fondamentali per la sicurezza del corridore.

La mancanza del rispetto del regolamento, può comportare problemi non solo al corridore singolo, ma anche nella gestione di tutta la corsa. Spesso si sottovaluta l'importanza di alcune regole, come ad esempio il divieto a dormire al di fuori dei punti autorizzati, l'obbligo ad avere con sé tutto il materiale obbligatorio o le giuste riserve alimentari ed idriche, il rispetto delle barriere orarie.

Il rispetto del regolamento di gara è fondamentale per l'equità tra i partecipanti, ma soprattutto per la sicurezza dei corridori.

Lo scopo del presente regolamento è disciplinare le attività dei volontari e indicare le regole che essi dovranno far rispettare ai corridori.

IN CASO DI NECESSITA' I VOLONTARI DOVRANNO CONTATTARE LA BASE OPERATIVA VIA RADIO OPPURE AL NUMERO DI EMERGENZA 345 6729373

I volontari non dovranno mai abbandonare il punto di controllo senza l'autorizzazione della Base, è consigliabile comunque rimanere ancora sul posto per una mezzora tenendosi sempre in contatto radio. Al termine del servizio è necessario raccogliere qualsiasi oggetto e recuperare dove possibile tutte le bandierine o i vari segnavia lungo il percorso. **I volontari non dovranno lasciare assolutamente immondizia sul posto.**

1.1. Gestione dei concorrenti ritirati o fermati

Nessuno tranne l'organizzazione centrale e il medico può fermare un corridore durante la corsa, comunque la decisione va sempre prima comunicata e concordata con la base operativa.

Se un corridore manifesta l'intenzione di ritirarsi, fermarlo il tempo necessario per farlo riposare e farlo scendere al punto di controllo più vicino, eventualmente accompagnato. In casi gravi contattare la base operativa.

Usare prima di tutto qualche parola di conforto e tutto l'aiuto di cui possono avere bisogno.

Il numero di pettorale del concorrente fermato o ritirato va indicato sulla lista manuale (postazioni manuali) oppure sul computer (postazioni informatiche) e in ogni caso comunicato subito alla base operativa.

Ritirare il chip, solo il pettorale rimane al concorrente e serve per i trasporti e ritiro sacche.

Dare le indicazioni necessarie affinché possano recarsi al più vicino mezzo di trasporto dell'organizzazione per il rientro su Courmayeur.

1.2. Sacche concorrenti

Le sacche sono fornite dall'organizzazione insieme ad un adesivo con il numero di pettorale che deve essere applicato sulla sacca.

Le sacche vengono trasportate esclusivamente nelle basi vita e precedono i concorrenti. In caso di abbandono di un concorrente al di fuori delle basi vita la sacca verrà trasportata alla base di accoglienza di Courmayeur dove il concorrente potrà ritirarlo.

Nelle basi vita i volontari devono mettere le sacche in ordine di numerazione e consegnarle ai concorrenti, quando questi ripartono lasciare le sacche appena prima dell'uscita mettendole in ordine di ripartenza verso la zona di carico sui furgoni indicando ogni tanto su un foglio l'ora delle partenze vicino al numero di pettorale (questo serve per organizzare i tempi di trasporto delle sacche verso la base successiva).

1.3 Trasporti concorrenti

E' previsto un sistema di trasporto gratuito per i concorrenti che si ritireranno lungo il percorso, con rientro su Courmayeur come da tabella allegata.

1.4 Radio

La radio è fornita dall'organizzazione e a fine corsa deve essere assolutamente restituita al più presto.

Tenerla sempre accesa e in caso di spostamento portarla sempre con se per non perdere eventuali comunicazioni.

Accenderla ruotando la manopola di sinistra (anche volume) in senso orario, aspettare qualche secondo che appaia **1-PROSSO** questo è il canale da usare sempre.

Nessun altro canale radio deve essere impostato e utilizzato.

LA RADIO VA USATA SOLO PER COMUNICAZIONI INERENTI LA GARA, PER COMUNICAZIONI PRIVATE USATE IL CELLULARE.

Procedura di chiamata: dire sempre il nome della postazione per farsi identificare.

esempio: "BASE VITA COURMAYEUR A BASE OPERATIVA" ripetuto 2 volte parlando lentamente e aspettando in caso di sovrapposizioni.

1.5 Tracciatura

I concorrenti sui sentieri guardano sempre verso il basso dove mettono i piedi, per questo motivo usiamo le bandierine fornite di catarifrangente, i nastri appesi ai rami risultano invisibili soprattutto di notte.

È importante mantenere una certa uniformità di tracciatura lungo il percorso, per esempio se un tratto è tracciato con bandierine a 40 mt e un altro a 250 mt il concorrente si preoccupa subito, pensa di aver sbagliato e torna indietro. La tracciatura deve essere fatta pensando che il tempo sarà bruttissimo e pensando che il concorrente non conosce affatto il percorso.

1.6 Sospensione della corsa

In questo caso la parola d'ordine è **MANTENERE LA CALMA** ! non date mai ascolto a voci non ufficiali, ascoltate attentamente la radio e tutte le informazioni vi verranno date ufficialmente dalla Base Operativa.

Per motivi di sicurezza, la corsa può essere sospesa o interrotta su indicazione della Commissione di Sicurezza. Nel caso in cui venga data via radio la comunicazione di fermare la corsa, i responsabili di tutti i punti hanno l'obbligo di fermare **subito tutti i corridori** ed eventualmente richiamare indietro i più vicini. Il responsabile del punto deve comunicare al più presto al responsabile del punto successivo i numeri di pettorale dei corridori partiti prima dello stop. Successivamente con calma si procederà all'evacuazione di tutti.

Sempre per motivi di sicurezza (forte perturbazione) il tracciato può essere modificato all'ultimo momento utilizzando dove possibile un tracciato più basso di quota, oppure si può saltare un tratto e riprendere più avanti, in questi casi l'organizzazione sarà tempestiva nella comunicazione e i volontari dovranno preoccuparsi di fermare i corridori e farli scendere dove potranno essere trasferiti o indirizzati sul nuovo percorso.

Non togliete mai il chip e il pettorale ai corridori e non applicate la procedura di ritiro poiché la sospensione può essere solo temporanea, a meno che il ritiro sia volontario (chiederglielo anche più volte). Avvertite i corridori di non allontanarsi dal punto prima di aver ricevuto comunicazioni dalla Base Operativa

2.BASE DI ACCOGLIENZA A COURMAYEUR (partenza e arrivo)

2.1. Partenza

Nella giornata di sabato e domenica si svolge la consegna dei pettorali, i volontari dovranno indirizzare i concorrenti che arrivano a posteggiare le vetture nel piazzale adiacente al Forum sport Center (ex patinoire).

La partenza della gara è prevista in centro a Courmayeur, sarà compito dei volontari indirizzare i concorrenti e incanalarli nella zona di "START".

2.2 Arrivo

L'arrivo della corsa è previsto al Jardin de l'Ange, arrivando dal Villair, dove verrà allestita una struttura di primo ristoro e incontro con i giornalisti. Dopo l'arrivo i concorrenti potranno riposarsi, fare gratuitamente la doccia e un massaggio presso il Forum Sport Center. I volontari al centro sportivo devono indicare ai concorrenti dove ritirare la propria borsa (Forum Sport Center), e dove potranno mangiare consegnando il buono pasto.

I volontari del palazzetto devono controllare che non vengano lasciati in giro rifiuti.

3.CONSEGNA PETTORALI e CONTROLLO MATERIALI

La consegna del pettorale si suddivide in 4 fasi:

- **controllo identità concorrente:** ogni corridore deve presentare il proprio documento d'identità. Il volontario deve controllare se l'iscrizione è completa e quindi consegnare il pettorale con le spille. Nel caso in cui manchi uno dei documenti richiesti deve farselo consegnare per completare l'iscrizione e consegnare il pettorale.
- **Consegna del pacco gara:** Il volontario consegna ad ogni il suo pacco gara.

Consegna del braccialetto e chip zaino: il corridore deve presentare il pettorale ritirato per avere il braccialetto. Il volontario deve mettere il bracciale al polso del corridore, dovrà mettere il chip all'esterno dello zaino del concorrente.

- **Consegna del GPS:** il volontario dovrà consegnare al corridore il GPS, che deve essere inserito nell'apposita taschina presente sullo spallaccio dello zaino o legato con delle fascette sempre all'esterno dello zaino.

4. CONTROLLO PARTENZA

In zona partenza verranno predisposti i cancelli di ingresso per la "Start Area" dove tutti i concorrenti devono tassativamente essere registrati passando il braccialetto sull'antenna. I volontari dovranno controllare che i corridori non entrino nell'area di partenza senza prima farsi registrare.

Lo speaker deve ricordare spesso ai concorrenti di farsi registrare pena la squalifica.

5.PUNTI DI CONTROLLO PASSAGGIO INFORMATIZZATI

Il volontario dovrà recarsi sul posto almeno 1 ora prima rispetto al primo passaggio previsto (controllare tabella orari) e dovrà comunicare alla base che si trova sul posto.

A tutti questi punti verrà fornito il materiale informatico necessario per l'allestimento della postazione e la lista dei concorrenti iscritti.

I volontari dovranno creare un imbuto di accesso al punto di controllo per far passare i concorrenti davanti all'antenna uno alla volta. Oltre al controllo automatico dovrà essere spuntata manualmente una lista dei concorrenti.

I volontari dovranno indicare i numeri dei concorrenti ritirati in una apposita griglia apposita qualora ve ne siano.

Il punto di controllo non deve mai essere abbandonato senza l'autorizzazione della Base, è consigliabile comunque rimanere ancora sul posto per una mezzora tenendosi sempre in contatto radio.

6.PUNTI DI CONTROLLO PASSAGGIO MANUALE

Il volontario dovrà recarsi sul posto almeno 1 ora prima rispetto al primo passaggio previsto (controllare tabella orari) e dovrà comunicare alla base che si trova sul posto.

A tutti questi punti verrà fornita la lista dei concorrenti iscritti e una griglia dove indicare il numero di pettorale e l'orario di passaggio.

7.PUNTI DI CONTROLLO PRECEDENTI E SUCCESSIVI AI COLLI

Se la base operativa lo richiede, Il responsabile della postazione prima del colle deve comunicare i numeri di pettorale dei corridori passati, il responsabile della postazione dopo il colle deve controllare che il corridore sia poi arrivato. Questa procedura serve come controllo aggiuntivo per sapere chi e quanti corridori sono sul percorso ed è ancora più importante con il buio e il cattivo tempo. Nel caso passasse troppo tempo contattare la base operativa che comunque è in ascolto.

8.PUNTI DI SEGNALAZIONE PERCORSO NEI CENTRI ABITATI

I volontari operativi nei centri abitati o nelle vicinanze di attraversamenti stradali, devono periodicamente controllare che le segnalazioni (freccie e cartelli) siano sempre visibili e se è il caso ripristinarle utilizzando le bombolette gialle (da usare solo su asfalto e mai su pietre).

9.BARRIERE ORARIE

Gli orari limite di ingresso ed uscita (barriere orarie) dai principali posti di controllo sono definiti nell'allegato **barriere_orarie.pdf** (www.tordesgeants.it/download-percorso-barriere_orarie.pdf).

Ad ogni base vita ci sono due barriere orarie: una in entrata ed una in uscita.

I concorrenti devono assolutamente ripartire dalla postazione **prima** dell'ora fissata.

Queste barriere devono essere rispettate (tolleranza 10 minuti) in quanto sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate (riposo, pasti...). Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono arrivare alla base vita entro la barriera in entrata e ripartire entro la barriera in uscita. In caso di contestazione contattare via radio o telefono la base operativa.

L'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova in corso o di modificare le barriere orarie in caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza. In questo caso la base operativa comunicherà tempestivamente il nuovo orario

10.BASI VITA

Per la gestione della Base Vita ed i rapporti con la Base Operativa deve essere individuato un responsabile che deve sempre tenersi in contatto radio e che coordini il lavoro.

Le basi vita sono riservate quanto possibile ai corridori, delimitare un'area dove i concorrenti possano incontrare gli accompagnatori (di solito la zona ristoro) mentre la zona di riposo deve essere assolutamente riservata ai corridori. Gli accompagnatori possono accedere alla base vita solo ed esclusivamente mostrando

il PASS ACCOMPAGNATORI.

Nelle Basi Vita delineare e se possibile separare le seguenti zone: riposo e docce, ristorazione e cucina, infermeria, cronometraggio.

Cercare di organizzare un percorso così disposto: cronometraggio di entrata - recupero sacca - ristoro - infermeria - docce e riposo - deposito sacca - cronometraggio in uscita.

I concorrenti arriveranno e ripartiranno a qualsiasi ora, bisogna sempre tenere accesa una luce esterna e interna.

11.PUNTI DI RISTORO

In questi punti I volontari dovranno somministrare da bere e da mangiare esclusivamente ai concorrenti.

Il caffè, il thè e il brodo dovranno essere preparati in precedenza.

REPARAZIONE BEVANDE:

Thè caldo – utilizzare 4 bustine ogni litro, zuccherare bene e aggiungere limoni a spicchi.

Caffè caldo – utilizzare adeguati cucchiari di polvere ogni litro, zuccherare bene.

Brodo caldo – utilizzare il prodotto in modo adeguato, verificare la salinità.

I cibi già pronti vanno tagliati, porzionati e sistemati su vassoi. Tutto ciò che è da cucinare (brodo,thè,caffè) deve essere somministrato utilizzando i bicchieri che hanno in dotazione i corridori.

I concorrenti arriveranno e ripartiranno a qualsiasi ora, bisogna sempre tenere accesa una luce esterna e interna.

Assicurarsi che al momento di lasciare il punto, nessun concorrente si allontani con in mano bicchieri, scodelle, piatti ecc., fargli lasciare eventuali immondizie nei bidoni di raccolta precedentemente sistemati all'uscita dal punto.

Al termine del servizio, sull'elenco del cibo e delle bevande allegato, indicare le rimanenze o se è mancato qualcosa, per poter migliorare il servizio in futuro.

Cercare di non rovinare le confezioni non utilizzate per poterle restituire ai nostri fornitori.

12.RIFUGI e POSTAZIONI DI RIPOSO AGGIUNTE

Il rifugio è un punto importante sulla corsa in quanto è attrezzato per dare ricovero ai volontari e ai corridori, questi ultimi potranno riposarsi per breve tempo e incontrare i propri accompagnatori. **I rifugi sono punti di ristoro** nei quali saranno presenti dei volontari che in collaborazione con il gestore del rifugio provvederanno all'assistenza dei corridori. Le bevande e il cibo fornito dall'organizzazione è gratuito per i concorrenti e i volontari, ogni altra richiesta dei corridori è a pagamento o a decisione del custode.

I concorrenti arriveranno e ripartiranno a qualsiasi ora, bisogna sempre tenere accesa una luce esterna e interna.

Arriveranno concorrenti molto stanchi che chiederanno di riposarsi, potranno farlo se c'è posto per un massimo di 2 ore nelle zone indicate, il gestore eventualmente valuterà il caso di prolungare il riposo in base alle situazioni, dopo di che i concorrenti dovranno decidere se proseguire o ritirarsi. Ogni volta che il corridore intende fermarsi a riposare, il volontario addetto al controllo passaggi deve obbligatoriamente comunicare alla base operativa il numero di pettorale l'ora di arrivo e l'ora della ripartenza. In caso di ritiro attenersi alle regole descritte nel capitolo **“GESTIONE DEI CONCORRENTI RITIRATI”**

13.BIVACCHI ELI-TRASPORTATI

I bivacchi verranno posizionati da una squadra dell'organizzazione, all'interno troverete quanto necessario per l'illuminazione e la cambusa, troverete anche 50 bandierine e 2 lampeggiatori (accenderli infilando la graffetta nel piccolo buco e spingendo l'interruttore all'interno), i lampeggiatori vanno posizionati a una 50 di metri prima e dopo il bivacco.

All'interno è già posizionata una radio fissa alimentata a batteria solare. Troverete le istruzioni per collegare l'impianto solare (posizionate con cura il pannello verso il sole) nella scatola della radio.

Alla fine rimettere tutto bene all'interno fissando le cose pesanti, chiudere la porta con una fascetta o con il lucchetto.