

Piano della Sicurezza

La Bad Woman Trail è una gara su percorso misto di 10 km, che si terrà il 24 novembre 2024. Con partenza alle ore 09:30 dal Borgo Medievale di Cesano di Roma. Il percorso presenta 365 m di dislivello positivo e di 350 m di dislivello negativo.

L'evento è organizzato dalla ASD. Roma Ecomaratona, società affiliata alla Uisp ente di promozione, con cod. N4D1579.

Caratteristiche del fondo o terreno di gara

Le caratteristiche di questo percorso si possono così distinguere :

Sentiero di bosco o sterrato, con presenza di buche e radici per circa 7 km ;

Asfalto e sampietrino, per circa 3 km;

Pietraia tufacea scivolosa nel tratto di discesa, per circa 2 km.

Caratteristiche Ambientali Stagionali

In considerazione che a maggio/giugno la stagione potrebbe essere piovosa e che soprattutto nella zona di bosco il terreno è di tipo argilloso, se si ponesse il caso, nei giorni antecedenti la gara, il fango potrebbe dare problemi di equilibrio, soprattutto nei tratti in discesa. Comunque gli organizzatori hanno allo studio un percorso alternativo in previsione di questa variante climatica, con partenza dal Borgo medievale di Cesano ed un solo passaggio nel bosco del Rigo di Cesano .

Non ci sono punti tecnici.

ASD. Roma Ecomaratona

Via Sagunto 15, 00174 Roma - mobile 3494468790

Cod.Fisc. 97571440581

Web: www.romaecomaratona.com email: info@romaecomaratona.com

Caratteristiche dei Rifornimenti

Verrà approntato un solo punto di ristoro di sola acqua, in Via Colli di Baccanello altezza quinto chilometro, ma nell'eventualità la stagione lo richiedesse, potrebbero essere due. Sarà comunicato agli atleti di dotarsi comunque di una riserva d'acqua, borraccia o ecotazza, perché ai ristori l'acqua sarà fornita con taniche munite di rubinetti, non ci saranno né bicchieri e né bottiglie in plastica, per evitare di creare dispersione di rifiuti.

Copertura Telefonica

Di norma tutti gli operatori telefonici hanno copertura su tutto il percorso di gara, tranne in un punto, esattamente nella zona di valle che corrisponde all'uscita sud del Parco del Rigo (Via della Fontana Morta), punto in cui sarà presente nostro personale, che può organizzare una staffetta in caso di incidente.

Materiale obbligatorio

In considerazione del fatto che trattasi di gara in ambiente collinare e che ogni atleta è facilmente raggiungibile in qualsiasi punto si debba fermare, l'unico obbligo è quello del fischietto per chiamare aiuto in caso di difficoltà legate a errori di percorso e di una riserva d'acqua che può essere sempre utile, oltre che a dissetarsi anche per il lavaggio di una ferita o delle mani dopo una eventuale caduta, un telo termico se i soccorsi dovessero ritardare a raggiungere il luogo in cui è avvenuto l'imprevisto.

Materiale Consigliato

E' vivamente consigliato l'uso delle scarpe da trail running, che danno maggiore stabilità nei tratti accidentati di pendenza e fangosi in caso di pioggia; sono consigliati un paio di guanti per attenuare le cadute in terra e per aggrapparsi a rami in caso di poco equilibrio; è consigliata una benda elastica in caso di distorsioni; è vietato l'uso dei bastoncini telescopici;

Principali Punti di Raccolta o Rendez-Vous

Sono previsti in caso di infortunio o abbandono gara, dei punti di raccolta:

Uscita sud bosco del Rigo con Via della Fontana Morta;

Via Colli di Baccanello;

ASD. Roma Ecomaratona

Via Sagunto 15, 00174 Roma - mobile 3494468790

Cod.Fisc. 97571440581

Web: www.romaecomaratona.com email: info@romaecomaratona.com

Via Cesanense uscita nord del Bosco del Rigo.

Sul percorso interno al Bosco del Rigo è disposto un pick-up con personale della C.R.I., che può raggiungere eventualmente gli atleti infortunati

Defibrillatori

sono previsti n. 2 defibrillatori

Punti di Soccorso e Personale abilitato al Soccorso

il primo (C.R.I.) è posizionato con autoambulanza, medico e due infermieri nell'area di partenza e arrivo della gara;

il secondo (C.R.I.) è un'auto medica con due operatori abilitati, posizionata in via Colli di Bacanello

Lungo tutto il percorso sono distribuiti n.6 volontari della Protezione Civile radio muniti.

I sanitari sono dotati oltre ai Defibrillatori, di kit per intervento a eventuali shock anafilattici.

Altri Volontari sul Percorso

I volontari addetti allo staff dell'organizzazione lungo il percorso sono distribuiti sia su strada che nel bosco.

Roma , 21/10/2024

Il presidente dell'Asd Roma Ecomaratona
Guidobaldi Massimo

ASD. Roma Ecomaratona

Via Sagunto 15, 00174 Roma - mobile 3494468790

Cod.Fisc. 97571440581

Web: www.romaecomaratona.com email: info@romaecomaratona.com