

TRAIL DEI MARSÌ

SUI SENTIERI DELLA DEA ANGIZIA

PASSEGGIATA NORDIC WALKING MEMORIAL DOMENICO CIANGOLI

DISTANZA KM. 19 D+ 1100MT.

MANIFESTAZIONE PODISTICA DI MONTAGNA "OPEN", OMOLOGATA FIDAL, VALIDA PER IL CIRCUITO GRAND PRIX MARSICA 2020, VALEVOLE COME CAMPIONATO REGIONALE FIDAL DI TRAIL CORTO E COME SELEZIONE PER LA RAPPRESENTATIVA ABRUZZESE FIDAL DI TRAIL.

REGOLAMENTO

PROGRAMMA

ritrovo e consegna pettorali: ore 07.30 Piazza Umberto I, Luco dei Marsi (AQ);

partenza passeggiata nw: ore 09.30 Piazza Umberto I, Luco dei Marsi (AQ);

partenza gara: ore 10.00 Piazza Umberto I, Luco dei Marsi (AQ);

arrivo: Piazza Umberto I, Luco dei Marsi (AQ);

premiazioni: ore 13.00 Piazza Umberto I, Luco dei Marsi (AQ).

PERCORSI E DISTANZE: Su strada (per il 10%), su sentieri di montagna, paesaggistici, boscosi, prativi con fondo sterrato, erboso e roccioso; dislivello complessivo D+ 1100mt.

distanza gara: km. 19,00 circa;

percorso gara: Piazza Umberto I, Via Santa Maria, Via del Monte, Sentiero B2, loc. Cunicella, Sentiero C1 sino alla Croce di Montebello, Sentiero S1, Sentiero B3, Sentiero B2 sino alla Chiusa di Filiberto, Vallone (per ricongiungersi alla strada per loc. Cunicella), Via del Monte, Via Santa Maria, Via Roma, Piazza Umberto I.

distanza passeggiata NW: km. 10 .00 circa;

percorso passeggiata NW: Piazza Umberto I, Via Santa Maria, Via del Monte, Sentiero B2, loc. Cunicella, strada Lamfor, loc. Grotte del Cavallo, Via del Monte, Via Santa Maria, Via Roma, Piazza Umberto I.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE: competitiva: possono partecipare tutti i tesserati FIDAL, EPS o in possesso di RUNCARD, purché in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

passeggiata: aperta a tutti.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: competitiva: € 15,00 (quindici), in alternativa euro 8 (otto) senza consegna del pacco gara, da pagarsi il giorno della gara all'atto del ritiro dei pettorali.

passaggiata: €. 5,00 (cinque) con gadget ricordo.

MODALITA' DI ISCRIZIONE: Le iscrizioni dovranno pervenire attraverso il seguente link:

http://www.podisticaluco.it/eventi_sportivi.php#ldev1=150&idsez1=2&nome1=TRAIL%20DEI%20MARSIGLI%20-%20CAMPIONATO%20REGIONALE%20FIDAL%20DI%20TRAIL%20CORTO, in alternativa tramite email all'indirizzo info@podisticaluco.it o podisticalucomarsi@libero.it: in quest'ultimo caso le iscrizioni verranno accettate solo ed esclusivamente se redatte su carta intestata della Società di appartenenza con firma del Presidente che attesti il regolare tesseramento e l'idoneità specifica all'attività sportiva agonistica dei propri tesserati. Gli iscritti non autorizzati dal Presidente della Società di appartenenza dovranno esibire, al momento del ritiro del pettorale, tessera e certificato di idoneità agonistica in corso di validità.

SCADENZA ISCRIZIONI: PREISCRIZIONI: entro e non oltre GIOVEDI' 23 APRILE alle ore 20,00.

ISCRIZIONI: sino a 30' prima della partenza della competitiva.

RITIRO PETTORALI: il ritiro dei pettorali sarà possibile nei giorni immediatamente precedenti la manifestazione nei locali appositamente predisposti e tempestivamente indicati, oppure il giorno stesso della gara sino a 30' prima della partenza, previo pagamento dell'importo dovuto.

SVOLGIMENTO DELLA GARA: la gara si svolgerà in qualsiasi condizione climatica, a patto che la stessa non pregiudichi l'incolumità dei partecipanti e degli addetti ai lavori; la gara è regolarmente coperta da polizza assicurativa RTC e la regolarità sarà garantita dai giudici.

TEMPO MAX GARA: 3h 30'

NORME PER LA SICUREZZA: Si consiglia un abbigliamento sportivo idoneo per le gare trail; indossare scarpe protettive con grip molto pronunciati e comunque adatte per tracciati sterrati, erbosi e rocciosi. E' consigliato l'utilizzo delle racchette. Il percorso verrà segnalato con frecce di colore bianco sull'asfalto, invece, per i percorsi montani con rocce e alberi impiegati e verniciati con vernice biodegradabile per la visibilità del sentiero, coadiuvati da lembi di nastro bicolore bianco/rosso.

L'atleta partecipa sotto la propria responsabilità alla manifestazione sollevando l'Organizzazione da ogni responsabilità per danni fatti o subiti da persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

L'atleta, all'atto dell'iscrizione, prende atto della lunghezza del percorso (19 km circa) e della difficoltà (1100 mt dislivello) della prova e di essere cosciente che la propria partecipazione richiede una preparazione fisica necessaria a superare situazioni che richiedono grande capacità di autonomia personale fisica e psicologica.

L'atleta solleva l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per problemi medici che potrebbero accadere prima, durante e dopo la corsa, poiché informato delle controindicazioni mediche che lo riguardano. Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del soccorso alpino o del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, che durante e dopo lo svolgimento della gara non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

NORME COMPORTAMENTALI: Gli atleti partecipanti sono tenuti a rispettare l'ambiente garantendo l'integrità del territorio.

E' fatto divieto agli atleti in gara di alcun tipo di rifiuto lungo il percorso. I trasgressori verranno sanzionati mediante squalifica; gli atleti sono tenuti a rispettare il codice della strada (art. 134), le segnalazioni e le istruzioni degli organizzatori senza abbandonare il percorso; sono previsti controlli durante la gara sia fissi che volanti. Gli atleti sono tenuti ad osservare **ATTENTAMENTE** le varie segnalazioni di percorso dislocate lungo il cammino ed attenersi **SCRUPOLOSAMENTE** a tali indicazioni.

Le progressive chilometriche del percorso di gara non sono segnalate. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato.

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

L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali errori commessi dagli atleti per disattenzione durante lo svolgimento della gara.

SEGNALAZIONI: Nastro bicolore, vernice biodegradabile su rocce ed alberi, paletti con frecce e bandierine rosse; presidi mobili composti da volontari; postazione di controllo sulla vetta di Montebello.

TIPOLOGIA DELLA GARA: Su strada (per il 10%), su sentieri di montagna, paesaggistici, boscosi, prativi con fondo sterrato, erboso e roccioso, in alcuni tratti del tipo "single track"; dislivello complessivo D+ 1000mt.

CONDIMETEO: in caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, 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, dei volontari o dei soccorritori.

OBBLIGHI E CONSIGLI: ciascun concorrente dovrà essere in possesso del seguente materiale obbligatorio, che sarà controllato alla partenza:

- pettorale di gara con numero ben visibile.

Altro materiale consigliato (lista non esaustiva):

- camel bag o portaborracce con almeno un litro di liquidi;
- telefono cellulare acceso ma con suoneria disattivata (fortemente raccomandato);
- fischietto;
- giacca a vento;
- maglia a maniche lunghe e pantaloni al ginocchio;
- barrette energetiche o alimenti solidi;
- cappello o bandana;
- benda elastica per fasciature.

È consentito l'uso dei bastoncini, purché utilizzati con attenzione.

SQUALIFICHE: è prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

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

RESPONSABILE DI GARA: Davide BALDASSARRE

MEDICO DI GARA: Dott. Sante ASCI

SERVIZIO DI ASSISTENZA SANITARIA: a cura della Misericordia sezione di Luco dei Marsi (ambulanza con defibrillatore a bordo) e Medico di gara; lungo il percorso di gara, ad intervalli regolari e nei punti individuati dalla direzione, saranno allestiti presidi di controllo e di assistenza composti da personale volontario munito di idonea attrezzatura di radiocomunicazione.

SERVIZIO DI CRONOMETRAGGIO: del tipo a rilevamento manuale, a cura della "Digital Race", Avezzano.

SERVIZIO DI CONTROLLO SUL PERCORSO: a cura del Corpo di Polizia Locale con l'assistenza di personale volontario.

RIFORNIMENTI E RISTORO FINALE: rifornimento di liquidi ogni 3 chilometri e ristoro finale con solidi e liquidi; a fine gara è previsto, per atleti ed accompagnatori, un PASTA PARTY gratuito per tutti i concorrenti.

CLASSIFICHE: saranno affisse in modo chiaro e visibile presso la zona d'arrivo, dopo l'arrivo al traguardo dell'ultimo concorrente; verranno altresì pubblicate sul sito www.digitalrace.it

DIRITTO D'IMMAGINE con l'iscrizione alla 6a edizione della "Corsa del Ricordo" l'atleta autorizza espressamente ed a titolo gratuito l'organizzazione e/o eventuali cessionari aventi causa di questa, ad utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali l'atleta potrà apparire, riprese in occasione della sua partecipazione alla corsa, su tutti i supporti audiovisivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, che potranno essere prodotti e diffusi con ogni mezzo (a titolo di esempio con il mezzo televisivo, internet etc) in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.

RECLAMI: potranno essere presentati in forma scritta entro 30' dall'avvenuta pubblicazione dei risultati, previo versamento della cauzione di € 50,00 (cinquanta).

PREMIAZIONI

Per tutti gli iscritti: pacco gara (capo tecnico e/o prodotti alimentari)

Assoluti: I primi 3 della classifica generale MASCHILE E FEMMINILE;

Categorie: i primi tre delle categorie FIDAL;

Società: le prime 3 società con il maggior numero di iscritti arrivati (a pari merito prevarrà la società con i migliori piazzamenti); i partecipanti alla passeggiata non concorreranno alla classifica per società.

CAMPIONATO REGIONALE FIDAL DI TRAIL CORTO

RISERVATO AI SOLI TESSERATI FIDAL

Per tutti i tesserati Tutti gli atleti partecipanti dovranno attenersi al regolamento predisposto dal Comitato Regionale FIDAL per le competizioni omologate.

Premi assoluti 1° classificato e 1a classificata: titolo regionale con maglia tecnica.

NB: ad esclusione di quanto previsto per il campionato regionale FIDAL di Trail Corto, i premi non saranno cumulabili; essi consisteranno in confezioni di prodotti alimentari e/o materiale sportivo - altri eventuali premi saranno comunicati prima della partenza. Non sono previsti premi in danaro né rimborsi spese.

Le classifiche saranno disponibili sul web: www.digitalrace.it

INFOLINE: Davide 3351370401

Giovanni 3205550200

info@podisticaluco.it

podisticalucomarsi@libero.it

www.podisticaluco.it

www.facebook.com/podisticaluco.it/

L'organizzazione, pur garantendo la buona riuscita della manifestazione, declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che si dovessero verificare prima, durante e dopo la stessa. Con l'iscrizione, ogni partecipante accetta le condizioni del presente regolamento che, per la buona riuscita della manifestazione, potrà essere modificato. Ai sensi dell'art. 10 della Legge 675/96 si informa che i dati raccolti saranno utilizzati per formare l'elenco dei partecipanti e le classifiche della gara.

Il Presidente della Podistica Luco dei Marsi

Davide Baldassarre