



## REGOLAMENTO COSCERNO ECOTRAIL

III edizione - sabato 04 luglio 2020 ore 16,00 - Poggiodomo (PG)

Sabato 04 luglio 2020, l'**A.S.D. TiburEcotrail**, in collaborazione con il **Comune di Poggiodomo**, il **GAL Valle Umbra e Sibillini** e l'**Associazione per Poggiodomo**, organizza la III<sup>a</sup> edizione del "**COSCERNO ECOTRAIL**", corsa a piedi in ambiente naturale di 22 km (D+ 1.000 mt) che percorre i boschi e i sentieri dell'**Alta Valnerina Umbra**.

Il percorso, tipico della disciplina del trail running, è caratterizzato da sentieri di montagna, single track, prati ed ampi tratti con fondo roccioso. La presenza di asfalto non supera il 5% del percorso complessivo. Il percorso è, quindi, adatto ad atleti con esperienza di corsa in montagna, conoscenza dell'ambiente e del territorio montano, calzature ed equipaggiamento adeguati ed un buon allenamento. Il percorso è lungo circa 22 km con un dislivello positivo complessivo di circa 1.000 metri.

In particolare, la corsa seguirà il seguente percorso ad anello: Piazza di Poggiodomo, mulino Piergentili, Eremo Madonna della Stella, Roccatamburo, Monte della Rocca, Monte Beregni/Le Fosse, Monte Coscerno/Antenne, Rifugio di Poggiodomo, Fonte dei Cupi, Piazza di Poggiodomo. Il tempo limite entro cui effettuare l'intero percorso è di 4 ore (non sono previsti cancelli orari).

Lungo il percorso sono previsti 4 ristori in corrispondenza dei quali saranno posizionati altrettanti check point presso i quali sarà registrato il passaggio di ogni atleta.

Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario e Protezione civile saranno presenti nei punti strategici del percorso e posti su mezzi fuoristrada, al fine di garantire un tempestivo intervento. Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati a evacuare con ogni mezzo a disposizione i partecipanti giudicati in pericolo.

### **MATERIALE OBBLIGATORIO**

- Scarpe trail running
- Telefono cellulare carico

### **MATERIALE CONSIGLIATO**

- Scorta idrica
- Fischietto
- Barrette energetiche o alimentari equivalenti
- Giacca anti-vento
- Cappello o bandana



## **PARTENZA ORE 16:00 dalla Piazza di Poggiodomo (PG)**

I pettorali saranno consegnati lo stesso giorno presso la zona partenza dalle 13,00 alle 15,00. Dalle 15,00 alle 15,30, sempre in zona partenza, è previsto il briefing pre-gara la cui partecipazione è fortemente consigliata.

**Il pettorale dovrà essere indossato in modo visibile al personale di gara. In caso di pettorale non visibile l'atleta potrebbe essere squalificato.**

Per iscriversi e partecipare alla manifestazione sono richiesti i seguenti requisiti:

- Gli/Le atleti/e Italiani/e stranieri/e residenti in Italia tesserati/e per Società affiliate alla **FIDAL** per l'anno 2020 in possesso di certificato medico valido alla data del 04/07/2020.
- Gli/Le atleti/e Italiani/e stranieri/e residenti in Italia tesserati/e, in possesso di certificato medico disciplina atletica leggera, per Società affiliate ad un ente di promozione sportiva che abbia sottoscritto la convenzione con la **FIDAL** nel rispetto delle regole in esso contenute
- Gli/Le atleti/e Italiani/e residenti in Italia "**LIBERI**", non tesserati/e per nessuna Società affiliata alla **FIDAL** o **EPS** convenzionato con la **FIDAL**, in possesso di "**RUNCARD**" e di certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica per la pratica dell'atletica leggera valido alla data del 04/07/2020.

### **Le iscrizioni si possono effettuare tramite**

- Sito web: previo apposito form nel quale indicare **Nome, Cognome, Anno di nascita, affiliazione sportiva**
- **Email:** indicando **Nome, Cognome, Anno di nascita, affiliazione sportiva e allegando certificato medico e tessera associativa**
- **Iscrizione di società:** scaricare il seguente [modulo](#), compilarlo e inviarlo alla mail [info@tiburecotrail.it](mailto:info@tiburecotrail.it)
- Il giorno della gara direttamente sul posto (costo € 8)

### **Quota partecipazione :**

- € 5,00 gara 22 Km competitiva (**€8.00 la mattina della Gara**)

### **Il pagamento può essere effettuato**

- tramite bonifico sul C/C IBAN: **IT45F083274081000000002285** intestato a **A.s.d. Tibur Ecotrail** indicando nelle note **NOME, COGNOME, III COSCERNO ECOTRAIL**
- direttamente la mattina della gara (**costo 8,00€**).

### **La quota di iscrizione dà diritto a:**

- pettorale gara
- assistenza medica
- pacco gara
- ristoro lungo il percorso e a fine gara.



### **PREMIAZIONI con prodotti enogastronomici locali**

- Primi 5 Uomini assoluti e prime 5 donne assolute
- Le prime 3 squadre con il maggior numero di atleti arrivati
- NON SONO PREVISTI PREMI DI CATEGORIA

### **SANZIONI E SQUALIFICHE**

A giudizio insindacabile della giuria della gara, è prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale, per le seguenti infrazioni:

- taglio del percorso di gara
- utilizzo di un mezzo di trasporto
- scambio di pettorale
- mancato passaggio ad un posto di controllo/spunta
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare lungo il percorso
- mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà
- abbandono di proprio materiale lungo il percorso
- inquinamento o degrado del luogo da un concorrente o da un membro del suo staff
- inquinamento o degrado con rifiuti dei punti di ristoro
- insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari
- rifiuto a farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara
- pettorale portato in modo non conforme

### **Note**

- L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione.
- L'organizzazione consiglia a ogni partecipante di avere una propria assicurazione personale che copra la partecipazione a eventi come il Coscerno EcoTrail.
- In caso di maltempo l'organizzazione si riserva di cambiare percorso o sospendere la gara.
- L'organizzazione si riserva di modificare tale regolamento fino alla mattina della gara.
- La **ASD Tibur Ecotrail**, nella qualità di organizzatore della manifestazione, non si assume responsabilità per eventuali incidenti o danni a cose o persone che si verificassero prima, durante e dopo l'evento. I partecipanti alla manifestazione, con la presa visione del presente regolamento, dichiarano di assumersi pienamente ed integralmente la responsabilità per eventuali incidenti liberando il comitato organizzatore da qualsivoglia responsabilità di carattere civile e penale per qualsiasi tipo di danno.
- Ogni atleta dichiara di conoscere ed accettare il regolamento del "COSCERNO ECOTRAIL" ed autorizza l'organizzazione al trattamento dei dati personali e/o immagini relativi alla sua partecipazione all'evento in base al d.lgs. 675/96.
- Ogni atleta si impegna a rispettare il percorso di gara.
- È obbligo degli atleti soccorrere chiunque si trovi in grande difficoltà e segnalarlo al successivo ristoro o al personale dello staff. Qualsiasi concorrente, segnalato dal personale lungo il percorso per non aver rispettato uno dei suddetti comportamenti, verrà squalificato dalla gara stessa.



- Con l'iscrizione si autorizza, senza pretendere alcuna forma di compenso, all'utilizzo di foto e filmati relativi alla partecipazione alla suddetta attività sportiva, per qualsiasi forma di pubblicità inerente la manifestazione.
- Tempo Massimo per completare la gara 4 ore. Non sono previsti cancelli



A.s.d. Tibur Ecotrail  
Via G. G. Belli, 1 00011 Tivoli Terme (Rm)  
M. +39 3383995710  
WEB: [www.tiburecotrail.it](http://www.tiburecotrail.it)  
Mail: [info@tiburecotrail.it](mailto:info@tiburecotrail.it)  
PEC : [tibur@pec.tiburecotrail.it](mailto:tibur@pec.tiburecotrail.it)

