

LA MARCIA VERDE

1^A EDIZIONE DOMENICA 29 SETTEMBRE 2024

RITROVO : ORE 8:30 IN LOCALITA' CONTRADA VIGNOLA 1 - SUBIACO (RM) con partenza gara competitiva alle ore 10:00 e ore 10:15 partenza gara non competitiva

distanza Gara Competitiva 15 km - distanza gara non competitiva 10 KM .

ORGANIZZAZIONE : ASSOCIAZIONE CULTURALE VIVI SUBIACO con la collaborazione tecnica di ASD di Roma APPIA RUN ?????,evento patrocinato dal Comune di Subiaco e dall'Ente Parco dei Monti Simbruini ,con l'assistenza dell'associazione Italiana di sicurezza ambientale AISA Sezione di Subiaco con il suo ponte radio

“esplorando la Montagna di Subiaco in un percorso storico-archeologico tra natura e cultura”

-LA MARCIA VERDE-

L'ASSOCIAZIONE CULTURALE VIVI SUBIACO intende valorizzare e promuovere il territorio sublacense ed al contempo riprendere e recuperare la storia e la tradizione locale in questo evento in particolare all'importanza del RIONE VIGNOLA ,uno degli 8 rioni di Subiaco.

Per questo motivo si è inteso riprendere una manifestazione storica che mancava , sul territorio, da più di 20 anni , LA MARCIA VERDE che ha rappresentato una delle prime gare di corsa immersiva nel verde delle campagne che circondano la città di Subiaco. La Contrada Vignola insieme alle località limitrofe ,Barili e Tinelli sono l'identità di una tradizione agricola consolidata rivolta soprattutto alla produzione del vino.

VIGNOLA Abitata fin da epoca preistorica fu insediamento degli EQUI e poi di captazione dei ROMANI , stanti diversi ritrovamenti archeologica a testimonianza ; in dall'epoca pagana fu anche un luogo di devozione religiosa con MORRA FERONIA e in epoca cristiana fu caratterizzata dall'eremitaggio della SANTA CHELIDIONIA e della successiva fondazione di un monastero di Benedettine, oggi co-patrona della Città di Subiaco insieme a San Benedetto .

Questa prima edizione vuole dedicare il tributo proprio a Santa Chelidonia e ai ruderi del suo convento,

Correrete sulla montagna verde che sovrasta VIGNOLA ed esplorerete con il trekking e raggiungerete attraverso un sentiero le rovine dal fascino incredibile di un antico e maestoso monastero con un panorama eccezionale sulla Valle dell'Aniene . Un percorso che evoca lo splendore dei secoli passati, originariamente il monastero era costruito contro la roccia come quelle del Sacro Speco ,dai resti di due archi gotici che sono testimonianza del tardo medioevo ,oltre alle rovine delle mura medievali, esiste una cappellina con l'antico affresco rupestre al suo interno che conserva la memoria della santa Chelidonia colei che tra il XI e il XII secolo scelse di vivere la sua spiritualità in solitudine nella natura verde incontaminata.

3 GARE ed 1 percorso trekking esplorativo CON PARTENZA DA CONTRADA VIGNOLA n. 1:

Ore 9:30 partenza riservata al percorso trekking sportivo con D+ 600 metri, riservato agli amanti ed esperti del trekking in montagna. Il tracciato del trekking è caratterizzato inizialmente da strada asfaltata per poi immergersi in un fitto sentiero in salita, che condurrà all'eremo di Santa Chelidonia;

i partecipanti al trekking saranno guidati da guide ambientali escursionistiche esperte iscritti AIGGE e dovranno indossare scarpe specifiche per il trekking di montagna .

PERCORSI

IL tracciato della gara sarà reso pubblico sui canali di divulgazione della manifestazione quali sito web ,social e piattaforme comunicative .

Il percorso sarà segnalato da segnaletica tramite frecce direzionali ,nastri e personale nei crocevia .

Nei punti di attraversamento sarà presente personale AISA , ma comunque il passaggio degli atleti dovrà essere effettuato nel rispetto del codice della strada.

Il percorso potrà essere soggetto a modifiche rispetto a quanto indicato inizialmente.

Le variazioni saranno comunque opportunamente segnalate sul sito in loco e/o durante il briefing pre-gara.

ORE 10:00 GARA COMPETITIVA sulla distanza di 15 Km. (itinerario naturalistico su asfalto per il 90 % del percorso il restante 10% (circa 2,5 km) è strada sterrata ,con D+300 metri .

Il tracciato del percorso interessa una zona particolarmente verde caratterizzata da una fitta vegetazione con svariate tipologie di alberi che circonda tutta l'area intorno all'Eremo di santa Chelidonia, un percorso storico ricco di reperti archeologiche di reperti archeologici risalenti all'era degli EQUI, tutto il percorso interessa l'intera area del Rione Vignola di Subiaco.

ORE 10:15 GARA NON COMPETITIVA sulla distanza di 10 Km, un itinerario naturalistico-archeologico su asfalto e strada sterrata che interessa il Rione Vignola di Subiaco.

VISTA LA TIPOLOGIA DEI DIVERSI TERRENI CHE SI INCONTRERANNO LUNGO IL PERCORSO, SI CONSIGLIA PER ENTRAMBE LE GARE L'UTILIZZO DI CALZATURE DA CORSA .

ORE 10:30 GARA SETTORE GIOVANILE : DAI 5 AI 16 ANNI

Gare per esordienti 5/7 anni (nati 2017 ,2018,2019) distanza 60 metri.

Gare per esordienti 8/10 anni (nati 2014, 2015, 2016) distanza 100 metri

Gara Ragazzi 11/12 anni (nati 2012, 2013) distanza 300 metri

Gara Cadetti 13/ 14 anni (nati 2010, 2011) distanza 900 metri

Gara Allievi 15/16 anni (nati 2008, 2009) distanza 1200 metri .

Requisiti di partecipazione

Per la partecipazione alla gara competitiva è necessario, alla data del 29 settembre 2024:

- aver compiuto il 18esimo anno di età
- appartenere ad una società affiliata FIDAL (incluso il tesseramento "Run Card" o a EPS (Enti di Promozione Sportiva) riconosciuti dal CONI.

Occorre altresì:

- essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla
- avere sicurezza di passo sui sentieri sterrati e abbigliamento adeguato
- aver compreso ed accettato quanto riportato nel presente regolamento

INFORMAZIONI GENERALI E GARE

Le gara competitiva e non, partiranno da Contrada Vignola n. 1 .

Lungo il percorso l'organizzazione allestirà due punti di ristoro intermedio, rispettivamente al 4,7° Km. e al 10 km .

Al termine della gara , la VIVI SUBIACO organizza un pasta party con tipico piatto sublacense :gli strozzapreti.

Il tempo massimo per coprire i 15 Km di gara è individuato in due ore e 15 minuti

La partecipazione al briefing pre-gara, durante il quale verranno date indicazioni sul percorso e saranno fornite le necessarie indicazioni di sicurezza, è obbligatoria.

- a. Gara Competitiva (15 km)
Briefing pre-gara ore 09:45 Contrada Vignola 1.
La partenza della gara è prevista per le ore 10:00.

Gara NON Competitiva (10 km)
Briefing pre-gara ore 10:05 contrada Vignola1.
La partenza della gara è prevista per le ore 10:15 .

PER TUTTI I PARTECIPANTI SIA DELLE GARE ADULTI, PER IL PERCORSO TREKKING CHE PER LA GARA JUNIOR E' PREVISTO UN RICCO RISTORO FINALE COMPRESO NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE CHE COMPRENDE un

menù completo con DOLCE CON BEVANDE INCLUSE, IL TUTTO FORNITO DALL'ASSOCIAZIONE PER VIGNOLA E NELLO SPECIFICO DA "DOLCE PASTA" CHE SI OCCUPERA' DEL GUSTO DELLE TRADIZIONI SUBLACENSI.

ISCRIZIONI

Apertura Iscrizioni 10 agosto 2024

Le iscrizioni devono essere effettuate , seguendo le apposite indicazioni che troverete su

www.vivisubiaco.it Contatti mail info@vivisubiaco.it

Le Società possono scaricare il modulo dal sito www.vivisubiaco.it e inviarlo in allegato così come indicato. Devono inoltre inviare la ricevuta di pagamento cumulativa. Il Presidente firmando la lista si assume ogni responsabilità qualora un Atleta inserito nella lista iscritti sia sprovvisto di certificazione medica.

a. Gara Competitiva (10 km) € 25,00 comprensivo di ristoro finale con pasto completo (primo secondo e bevande)

La quota di iscrizione per la gara competitiva di 15 km è di 25,00 € fino alle 24:00 del 28 settembre, e 27,00 € fino alle 09,30 del 29 SETTEMBRE, iscrivendosi direttamente sul posto.

b. Gara Non Competitiva (10 km) € 20,00.

La quota di iscrizione per la gara non competitiva di 10 km è di 20,00 € fino alle 24:00 del 28 settembre , e 22,00 € fino alle 09,30 del 29 SETTEMBRE, iscrivendosi direttamente sul posto.

b. Percorso trekking € 20,00: la quota comprende guida e ristoro finale

c.

c. PREMIO FEDELTA' Gara Competitiva e Non Competitiva

15 km € 20,00 E 10 KM € 17,00.

L' ASSOCIAZIONE CULTURALE VIVI SUBIACO, per premiare la "fedeltà" degli atleti che hanno partecipato alla Prima edizione della SUBIACO URBAN RACE del 28 aprile u.s., sia nella gara competitiva che in quella non competitiva, garantisce loro l'iscrizione al costo agevolato di 20,00 € PER LA COMPETITIVA e di 17,00 € per la non competitiva ed il percorso trekking.

d. Gare Settore Giovanile

Costo iscrizione 10,00 con pranzo(costo premio fedeltà 8,00)

La quota di iscrizione può essere pagata tramite carta di credito , paypal o tramite bonifico bancario su codice IBAN : IT 57 F 0760 10320 0001068775327 - intestato a Ass.ne Culturale VIVI SUBIACO: con causale: Nome e Cognome -ISCRIZIONE LA MARCIA VERDE e la contabile del bonifico deve essere allegata all'atto dell'iscrizione.

L'iscrizione può essere effettuata anche su piattaforma ICRON con commissione aggiuntiva

È possibile la cessione del pettorale ad altro atleta idoneo previo il pagamento di 10,00 euro per diritti di segreteria.

RITIRO PETTORALE DI GARA

Per atleti che si sono iscritti individualmente , il pettorale viene consegnato personalmente , previa esibizione di tessera FIDAL o EPS con certificato medico sportivo, per l'ATLETICA LEGGERA, in corso di validità !

Per Società con numero di atleti superiore a cinque verranno predisposte buste collettive che dovranno essere ritirate simultaneamente da un Responsabile Societario designato ed indicato. .

Il pettorale , per nessun motivo può essere modificato o piegato e deve essere indossato in modo visibile per tutta la durata della gara.

Gli iscritti possono ritirare il proprio pettorale presso Dolce Pasta in Contrada Vignola 26 a Subiaco , ed il pacco gara presso il Bar Tabacchi Vignola , Contrada Vignola 1 il giorno 29/09/2024 dalle ore 8:30 alle ore 9:45.

PACCO GARA GARANTITO AI PRIMI 200 ISCRITTI

PREMI INDIVIDUALI :

saranno premiati : il primo, secondo e terzo classificato Uomo e la prima seconda e terza classificata Donna al traguardo.

Saranno premiati i primi tre classificati delle categorie di età di seguito elencate:

Categoria uomini: 18/29 30/34 35/39 40/44 45/49 50/54 55/59 60/64 65/69 over 70

Categoria donne : 18/29 30/34 35/39 40/44 45/49 50/54 55/59 60/64 65/69 over 70

I premi NON sono cumulabili.

Saranno premiate le prime tre società con il maggior numero di atleti iscritti in gara:

Riconoscimenti alle prime tre società:

- 1- Prima società con numero minimo di 40 partecipanti € 300,00
- 2- Seconda società con numero minimo di 30 partecipanti € 200,00
- 3- Terza società con numero minimo di 20 partecipanti € 100,00

SERVIZI:

Ogni partecipante regolarmente iscritto alla gara ha diritto ai seguenti servizi:

- Pettorale
- Cronometraggio
- Classifica generale e di categoria
- Ristoro/i durante la corsa
- Ristoro finale
- Pacco gara di partecipazione
- Medaglia Finisher
- Eventuale premiazione assoluta o di categoria

DEPOSITO BORSE

Sarà previsto un deposito borse coperto ma non custodito, l'organizzazione declina ogni responsabilità circa eventuali ammanchi. L'organizzazione invita espressamente i partecipanti a non lasciare nelle sacche oggetti di valore .

L'iscrizione alla manifestazione comporta l'espresso esonero di responsabilità circa i danni causati dalla partecipazione alla stessa subito a qualunque titolo e pariteticamente ogni partecipante si assume la responsabilità diretta e personale dei danni derivanti dalle proprie azioni e/o omissioni.

Alla partenza della gara è consigliato avere con sé il seguente materiale :

- abbigliamento idoneo alla montagna ed allo sterrato (scarpe da race/ trail, abbigliamento tecnico)

SICUREZZA E CONTROLLO

IL SERVIZIO RADIO MOBILE DI SOCCORSO (CB) VERRA' GARANTITO DAI RESPONSABILI DI A.I.S.A. Sezione di Subiaco , ASSOCIAZIONE ITALIANA DI SICUREZZA AMBIENTALE e dai volontari messi a disposizione dell'associazione stessa.

Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione, dell'AISA e volontari, tutti in costante contatto con la base.

Per tutta la durata dell'evento in zona arrivo sono presenti ambulanze con medico a bordo e personale paramedico. Altri mezzi di assistenza sono dislocati in apposite zone prossime al percorso.

Lungo il tracciato sono istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitorano il passaggio degli atleti. Pertanto il pettorale va sempre mantenuto ben visibile sul petto.

In caso di infortunio, l'atleta in difficoltà può chiedere il soccorso dell'organizzazione utilizzando il numero di cellulare riportato sul pettorale di gara :

Si ricorda che è doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà.

ABBANDONO

In qualsiasi caso il concorrente dovrà riconsegnare il pettorale all'organizzazione. Se necessario, un mezzo dell'organizzazione provvederà a riportare il concorrente alla zona arrivo .

RECLAMI

Visto il clima amichevole e l'ambiente di svolgimento della manifestazione , confidiamo che non ci siano reclami ; qualora si dovessero presentare situazioni particolari vanno inoltrate a info@vivisubiaco.it e verranno esaminate ed adottate misure specifiche

ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione temporanea di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione.

AMBIENTE

I concorrenti devono tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori e molestare la fauna. È prevista la squalifica in caso di abbandono volontario di rifiuti lungo il percorso.

Modifiche del percorso – annullamento della MANIFESTAZIONE

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare, **per specifiche necessità logistiche**, in ogni momento il percorso o la posizione dei punti di soccorso e di ristoro senza preavviso.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli, che mettano a repentaglio la sicurezza dei partecipanti, la partenza può essere posticipata o annullata; l'organizzazione, in caso di maltempo, si riserva altresì il diritto di sospendere la gara in corso.

In ogni caso la quota d'iscrizione non sarà restituita. Ogni decisione in merito sarà presa dalla giuria di gara

DIRITTI D'IMMAGINE

Le immagini riprese durante la gara potranno essere utilizzate dall'Organizzazione, dai soggetti riconducibili al MONTE LIVATA NIGHT RACE e dalle aziende sponsor per fini di diffusione e pubblicità dell'evento e/o di prodotti associati allo stesso.

Con l'iscrizione alla gara, ciascun concorrente autorizza l'utilizzo delle proprie immagini nel rispetto della normativa sulla Privacy art. 13 dglis 196/2003 TUTELA DELLA PRIVACY.

SPONSOR/PARTNER

Gli atleti con sponsor personali possono esporre i loghi degli sponsor solamente sull'abbigliamento ed il materiale personale usato durante la corsa.

È proibito esporre ogni altro accessorio pubblicitario (bandiere, striscioni...) in qualsiasi punto del percorso e /o momento della gara.

Accettazione del regolamento e dell'etica della gara

La partecipazione alla manifestazione **LA MARCIA VERDE** comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica adottati dall'organizzazione stessa e dei suoi principi basilari.

In particolare, il concorrente dichiara di:

essere in condizioni fisiche idonee alla gara ed aver eseguito i controlli medici necessari, conoscere le caratteristiche del percorso e la sua geografia

essere consapevole dei rischi che implica l'attività

MODIFICHE AL REGOLAMENTO

*L'organizzazione "LA MARCIA VERDE" si riserva la facoltà di apportare modifiche al presente regolamento, dandone comunicazione sulla homepage del proprio sito www.vivisubiaco.it sulle pagine web e social **CONTATTI TELEFONICI: Emanuela mb : 335 529 3718** .*

