



L'ALBA DEI MARSII 2024

TRAIL RUNNING

KM 12 - KM 21

ART. 1 – LA GARA

La Società ASD *USA Sporting Club Avezzano* (d'ora in poi "Società organizzatrice"), in collaborazione con il Comune di Avezzano, il Comune di Massa D'Albe e il Comitato Provinciale C.S.I. L'Aquila, organizza L'Alba dei Marsi 2024, gara competitiva di corsa in natura. La gara si disputerà **domenica 9 giugno 2024 ad Antrosano di Avezzano (AQ)**.

La competizione si svolge su due distanze:

1. **TRAIL CORTO di 12 km - 400 mt D+** (Allegato 2 al Regolamento - tracciato **azzurro**)
2. **TRAIL LUNGO di 21 km - 800 mt D+** (Allegato 2 al Regolamento - tracciato **rosso**)

La gara si snoda lungo i sentieri dei tre colli di Alba Fucens (Colle San Pietro, Colle Pettorina e Colle San Nicola), all'interno del prestigioso sito archeologico di Alba Fucens.

La competizione assegna anche i titoli di:

- **Campione Regionale FIDAL** di trail running (per la distanza "Trail corto")
- **Campione Italiano CSI** di trail running (per le distanze "Trail corto" e "Trail lungo")

La gara è valevole per il circuito gara a premi **Trail Cup 2024** (informazioni sul sito <https://trailcup.it>).

ART. 2 – REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Possono competere tutti gli atleti che alla data di svolgimento della competizione soddisfino i seguenti requisiti:

1. abbiano compiuto il 18° anno di età
2. siano in regola con il tesseramento FIDAL, CSI, Runcard o di altri Enti di Promozione Sportiva
3. siano in possesso del certificato medico d'idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera in corso di validità



Gli atleti interessati a partecipare al Campionato Italiano C.S.I. non iscritti a questo Ente di Promozione Sportiva, potranno farlo tesserandosi con una Società iscritta al C.S.I. in virtù del diritto riconosciuto a ciascun atleta ad essere tesserato con più Enti di Promozione.



ART. 3 – MODALITÀ E QUOTE DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni- individuali e di squadra- potranno effettuarsi esclusivamente sul portale www.digitalrace.it - Area Gare, con termine ultimo fissato alle **ore 12:00** del **7 giugno 2024**.

Le quote di iscrizione individuali sono le seguenti:

	FINO AL 15 MAGGIO 2024	DAL 16 MAGGIO 2024 AL 7 GIUGNO 2024 (ore 12:00)
TRAIL CORTO (12 KM)	€ 12,00	€ 17,00
TRAIL LUNGO (21 KM)	€ 15,00	€ 20,00

Nella quota partecipazione sono inclusi:

- pettorale e chip
- gadget (ai primi 350 atleti iscritti)
- pacco gara
- partecipazione gratuita al circuito Trail Cup 2024 (informazioni su: <https://trailcup.it>)
- assistenza sanitaria
- ristori lungo il percorso e all'arrivo (vedi Allegato 2 al Regolamento)
- medaglia finisher

Il pagamento dovrà essere effettuato su conto corrente bancario nel rispetto delle presenti indicazioni:

- con bonifico intestato a: ASD USA SPORTING CLUB AVEZZANO
- IBAN: IT15T0832740440000000008074
- CAUSALE: Iscrizione *L'Alba dei Marsi* e nome dell'atleta (per le iscrizioni di squadra non andrà specificato il nome dell'atleta, bensì quello della squadra)

Per facilitare il controllo del pagamento si richiede di inviare copia della contabile del bonifico tramite e-mail al seguente indirizzo: usasportingclub@gmail.com. **Le quote versate non sono rimborsabili.**



ART. 4 – RITIRO PETTORALE E PARTENZA

Il ritiro del pettorale è previsto all'interno del gazebo situato nel piazzale adiacente alla Chiesa dell'Immacolata di Antrosano nei seguenti giorni:

- **sabato 8 giugno** dalle ore **15:00** alle ore **18:30**
- **domenica 9 giugno** dalle ore **08:00** alle ore **09:30**

Il pettorale è consegnato personalmente ad ogni atleta su presentazione di un documento d'identità con foto o a persona terza munita di regolare delega scritta sul retro di fotocopia del documento di identità del delegante. Il pettorale deve essere reso visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa, deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti e in nessun caso fissato altrove. Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare. Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere alle aree di rifornimento.

La **partenza della gara** è prevista alle **ore 10:00**. In caso di condizioni meteorologiche avverse e tali da mettere a rischio la sicurezza dei concorrenti, la partenza potrà essere posticipata o annullata, oppure la corsa potrà essere fermata in qualsiasi punto del tracciato.

ART. 5 – TEMPO MASSIMO E RITIRI

Il tempo massimo di gara è così fissato:

- Trail Corto (12 km): **2 ore e 30 minuti (150 minuti)**
- Trail Lungo (21 km): **4 ore (240 minuti)**

È previsto un "servizio scopa" che seguirà l'ultimo atleta in gara su ciascuno dei due tracciati e che si raccorderà costantemente con la Società organizzatrice. Detto servizio comunicherà anche alla Società organizzatrice eventuali abbandoni della corsa che dovessero verificarsi lungo il percorso.

ART. 6 – CRONOMETRAGGIO, CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

La rilevazione cronometrica è effettuata automaticamente mediante chip/transponder. Per ogni atleta è rilevato il tempo ufficiale dallo start al traguardo, con conseguente classifica finale redatta secondo il *real time*. Saranno inseriti in classifica, pertanto, i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo e ad ogni atleta classificato sarà consegnata la medaglia "finisher". La classifica ufficiale della competizione è pubblicata sul portale www.digitalrace.it - *Classifiche* e sulla pagina Facebook della Società organizzatrice.

Le premiazioni avverranno secondo quanto di seguito stabilito:

CATEGORIE OPEN

INDIVIDUALI. Per il Trail Corto e il Trail Lungo saranno premiati i primi 3 classificati assoluti maschili e femminili e i primi 3 per categoria maschili e femminili.

SOCIETÀ. Sarà premiata la Società con più atleti in partenza.



I premi non ritirati il giorno dell'evento, in fase di premiazione, non potranno essere conservati e consegnati successivamente.

TITOLO REGIONALE FIDAL

Concorrono all'assegnazione dei titoli regionali assoluti maschile e femminile i soli atleti tesserati FIDAL. I titoli saranno assegnati per la distanza 12 km – 400 mt D+ (Trail Corto).

Per il titolo di **Campione Regionale FIDAL di Trail Corto** saranno premiati i primi tre classificati assoluti uomini e donne. Il primo classificato, oltre alla medaglia d'oro, riceverà anche la maglia di **Campione Regionale 2024**.



I premi non ritirati il giorno dell'evento, in fase di premiazione, non potranno essere conservati e consegnati successivamente.

TITOLI NAZIONALI CSI

Concorrono all'assegnazione dei titoli nazionali di categoria e le premiazioni di Società i soli tesserati per il Centro Sportivo Italiano (codice affiliazione e tessere ATL).

Saranno assegnati i titoli per le seguenti distanze:

- 21 km – 800 mt D+ (Trail Lungo)
- 12 km – 400 mt D+ (Trail Corto)

PREMIAZIONI INDIVIDUALI CSI. Per il titolo di **Campione Italiano CSI di Trail Lungo e Trail Corto** saranno premiate le seguenti categorie:

- Juniores M/F (da 2005 a 2004 Trail Corto)
- Seniores M/F (da 1989 a 2003)
- Amatori A M/F (da 1979-1989)

- Amatori B M/F (da 1969 a 1978)
- Veterani A M/F (da 1962 a 1968)
- Veterani B M/F (1961 e precedenti)

Saranno premiati i primi tre classificati per ogni categoria. Il primo classificato di ogni categoria, oltre alla medaglia d'oro, riceverà la maglia di **Campione Italiano 2024**.

PREMIAZIONI DI SOCIETÀ CSI. A tutti gli atleti saranno assegnati un numero di punti in base alla posizione di arrivo in classifica generale di sesso. Il primo uomo otterrà 60 punti e a scalare di 1 punto i successivi; la prima donna otterrà 40 punti e a scalare di 1 punto le successive. Per la classifica di Società si sommeranno i punteggi dei migliori 4 uomini e 2 donne ottenuti nelle due gare.

In base al punteggio raggiunto, saranno premiate le prime quattro Società che avranno totalizzato il maggior numero di punti.

Sarà premiata anche la Società (con almeno 5 atleti in partenza) proveniente dalla maggiore distanza rispetto al luogo in cui si disputa la competizione.



I premi non ritirati il giorno dell'evento, in fase di premiazione, non potranno essere conservati e consegnati successivamente.



ART. 7 – PERCORSO

I percorsi di gara - comprensivi dei relativi dati *gps*- sono pubblicati sul portale www.digitalrace.it. È fatto obbligo agli atleti di attenersi rigorosamente al rispetto dei tracciati segnalati dalla Società organizzatrice.

I percorsi di gara sono segnalati, ad intervalli regolari, con bandierine e con nastro colorato. Segnaletica direzionale posta in corrispondenza di incroci e deviazioni completa il sistema di segnalazione adottato per garantire il corretto e sicuro svolgimento della competizione.

L'allontanamento dai tracciati ufficiali, oltre a comportare la squalifica dell'atleta, avviene a rischio e pericolo esclusivo dello stesso.

La Società organizzatrice si riserva il diritto di modificare in ogni momento i percorsi o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro. In particolare, in caso di condizioni meteorologiche avverse e tali da mettere a rischio la sicurezza dei concorrenti, il percorso potrà essere modificato e/o ridotto.

La versione più aggiornata delle mappe dei percorsi, dei profili altimetrici e delle tracce *gps* sarà sempre disponibile sul portale www.digitalrace.it.



ART. 8 – ASSISTENZA MEDICA, SERVIZIO DI SOCCORSO E SICUREZZA

L'assistenza medica sarà assicurata nella zona adiacente alla partenza/arrivo e nei pressi del sito archeologico di Alba Fucens. Personale medico e infermieristico sarà dislocato anche in altre aree dei tracciati per garantire un servizio di soccorso tempestivo. Per garantire la massima assistenza a tutti gli atleti, inoltre, lungo il percorso di gara sarà presente personale addetto alle operazioni di sicurezza.

I punti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara. Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.



ART. 9 – RISTORI, POST-GARA ED ALTRI SERVIZI

La gara è in semi-autosufficienza idrica e alimentare, i percorsi presentano **punti di ristoro** (vedi Allegato 2 al Regolamento) dove saranno disponibili bottiglie e/o bicchieri in plastica. L'assistenza personale sul

percorso è ammessa solo ai punti di ristoro. È proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

Al termine della gara gli atleti potranno usufruire di un servizio di **ristoro finale**.

Gli atleti potranno inoltre disporre dei seguenti servizi:

- area spogliatoio e docce
- servizi igienici alla partenza/arrivo
- aree di parcheggio gratuite nella zona adiacente alla partenza/arrivo



ART. 10 – RECLAMI

Eventuali reclami potranno essere presentati alla Società organizzatrice entro 30 minuti dalla pubblicazione delle classifiche.

In sintonia con lo spirito della corsa, si auspica comunque un atteggiamento ispirato a principi di piena collaborazione e rispetto da parte di tutti gli atleti.



ART. 11 – DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

La partecipazione a L'Alba dei Marsi comporta per l'atleta iscritto l'accettazione in tutte le sue parti e senza riserve del presente Regolamento.

Con l'iscrizione, inoltre, l'atleta esonera la Società organizzatrice da ogni responsabilità- sia civile che penale- per danni a persone e/o a cose da lui causati o derivati.



ART. 12 – NORME DISCIPLINARI

Le seguenti condotte comportano la squalifica dell'atleta:

- Mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà
- Rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping o essere trovato con sostanze proibite
- 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
- Scambio di pettorale con altro atleta
- Mancato rispetto del tracciato di gara
- Mancato passaggio ad un posto di controllo
- Mancanza del materiale obbligatorio durante la gara
- Mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso
- Utilizzo di un mezzo di trasporto per accorciare il tempo gara
- Uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti
- Abbandono di proprio materiale lungo il percorso
- Abbandono di rifiuti sul percorso, inquinamento o degrado del luogo di svolgimento della competizione



ART. 13 – DISPOSIZIONI FINALI

Il presente Regolamento potrà essere modificato dalla Società organizzatrice in qualsiasi momento. La versione più aggiornata dello stesso sarà sempre disponibile sul portale www.digitalrace.it.

Per tutto quanto non previsto nel presente regolamento si rimanda ai regolamenti FIDAL e CSI specifici e alle leggi vigenti in materia. Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno essere utilizzate per le eventuali squalifiche.

L'atleta acconsente al trattamento dei dati personali ai sensi del D.lgs. n. 196/2003 e del Regolamento (UE) 2016/679 ed autorizza la Società organizzatrice, il CSI, il comitato organizzatore del circuito Trail Cup 2024 (termini consultabili su https://trailcup.it/informativa_cookie.php) e le aziende sponsor all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e/o in movimento in occasione della partecipazione alla gara per fini di diffusione e pubblicità dell'evento e/o di prodotti associati allo stesso.

Nel rispetto dell'ambiente e del prestigio del sito archeologico che ospita la competizione, inoltre, agli atleti è fatto divieto assoluto di:

- raccogliere o danneggiare fossili, rocce e minerali, reperti archeologici nonché specie animali e vegetali
- produrre rumori inutili e molesti- quali schiamazzi- e fare uso di riproduttori sonori, altoparlanti e segnalatori acustici










Nell'**Allegato 1**, denominato "La gara in pillole", viene fornita una sintesi delle principali caratteristiche della gara.

Nell'**Allegato 2** sono fornite le caratteristiche tecniche dei tracciati di gara.



ALLEGATO 1

LA GARA IN PILLOLE

	TRAIL CORTO (tracciato azzurro)	TRAIL LUNGO (tracciato rosso)
 CARATTERISTICHE DELLA GARA	12 Km - 400 mt D+	21 Km - 800 mt D+
 RITROVO	Domenica 9 giugno 2024 - ore 08:00 Antrosano di Avezzano (AQ) Piazzale adiacente alla Chiesa dell'Immacolata	
 PARTENZA	Ore 10:00	
 ISCRIZIONE	www.digitalrace.it	
 TEMPO MASSIMO	2 ore e 30 minuti (150 minuti)	4 ore (240 minuti)
 MATERIALE OBBLIGATORIO	Pettorale (sempre ben visibile)	
 MATERIALE CONSIGLIATO	Scarpe da trail; Giacca antipioggia; Copri capo/collo	Telefono cellulare; Borraccia/Camelbak; Scarpe da trail; Giacca antipioggia; Copri capo/collo
 PREMIAZIONI	Campione Regionale FIDAL Campione Italiano CSI Assoluti M-F Categorie M-F Categorie M-F (CSI)	Campione Italiano CSI Assoluti M-F Categorie M-F Categorie M-F (CSI)
 RISTORI, POST-GARA E ALTRI SERVIZI	Ristoro finale Area spogliatoio/docce Servizi igienici alla partenza/arrivo Aree di parcheggio gratuite nella zona adiacente alla partenza/arrivo	



ALLEGATO 2 SCHEMA TECNICA DEI TRACCIATI

12KM - 400 D+



LEGENDA:



Partenza/Arrivo



Spogliatoio/Docce



Anfiteatro Romano



Chiesa di San Pietro



Fontana/Ristoro 1



Ristoro 2



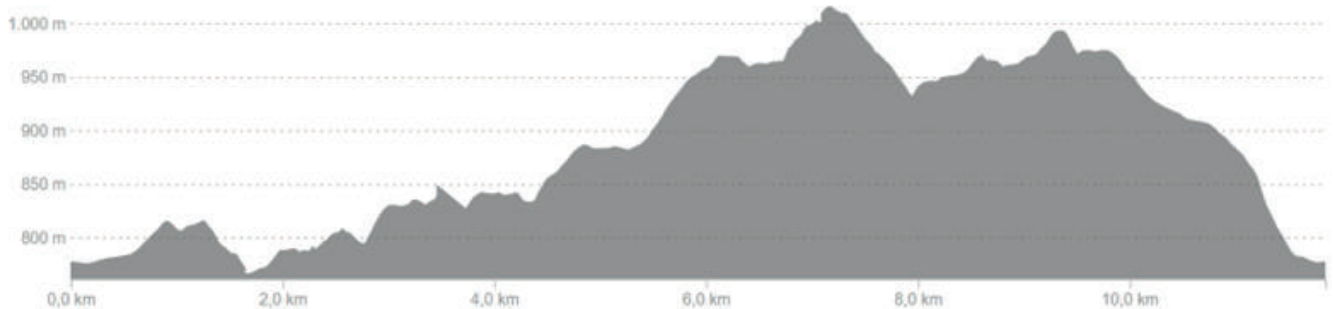
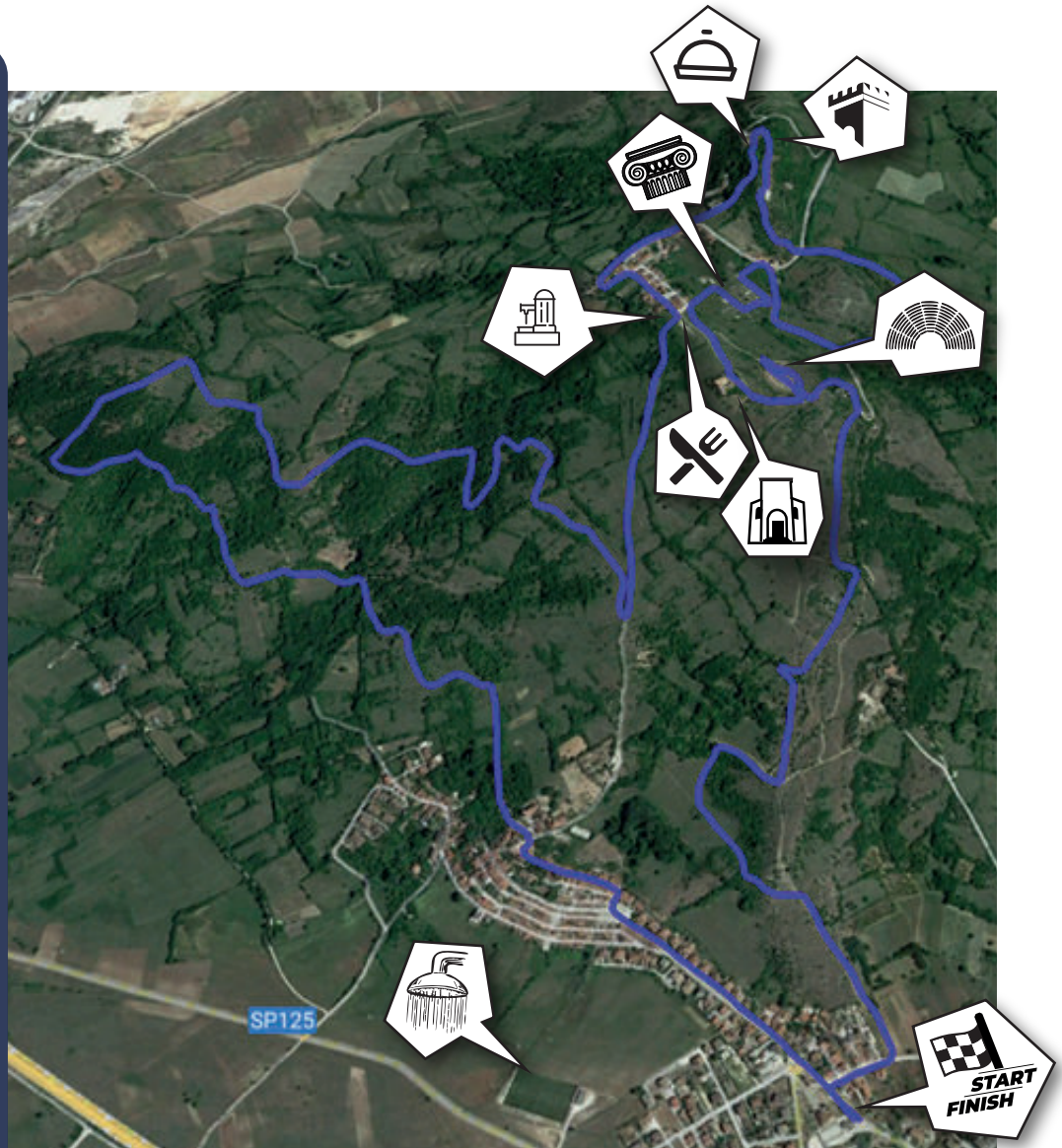
Ristoro 3



Area Archeologica



Borgo Medievale





ALLEGATO 2 SCHEMA TECNICA DEI TRACCIATI

21KM - 800 D+

LEGENDA:



Partenza/Arrivo



Spogliatoio/Docce



Anfiteatro Romano



Chiesa di San Pietro



Fontana/Ristoro 1



Ristoro 2



Ristoro 3



Area Archeologica



Borgo Medievale

