

REGOLAMENTO GARA “URBAN TRAIL NIGHT DI CESANO ”

PREMESSA

Caro **atleta** dandoti il benvenuto, il comitato organizzatore vuole mettere a disposizione questo regolamento affinché, nel rispetto delle regole, tu possa vivere una stupenda esperienza da ricordare negli anni. E' importante tu sia cosciente **di** trovarti a correre in un ambiente naturale, ricco **di** storia che può regalarti forti emozioni, ma che vuole anche essere rispettato.

Questo regolamento vuole essere **per** te un amico, come tu lo sarai dell'ambiente nel quale sei chiamato a gareggiare. Ecco perché nel formularlo, abbiamo prestato una particolare attenzione alla sicurezza **di** tutti i concorrenti e al rispetto della natura che vi accoglie. Ed è proprio nel rispetto dell'ambiente che si pone in particolar modo la nostra attenzione affinché tanti altri dopo il tuo passaggio, possano godere degli stessi privilegi!

ORGANIZZAZIONE

L'Asd. Roma Ecomaratona,

organizza il L'Urban Trail night di Cesano , gara competitiva di Trail running sulla distanza di 12

km (percorso tracciato con Garmin Vivoactive HR). Per i contatti inviare e-mail al

seguente indirizzo: info@romaecomaratonaroma.com

La gara si svolgerà il 15 giugno 2024 con partenza alle ore 21,00 dal Circolo sportivo Cesano Village, Cesano di Roma (RM)

Il percorso si sviluppa interamente su sentiero di campagna con presenza del 20% di asfalto e secondo le seguenti specifiche:

asfalto

roccia tufacea

single track terra

sentiero sterrato largo

Sampietrini .

CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Per partecipare è indispensabile:

- aver compiuto i 18 anni di età al momento dell'iscrizione, tesserati e non e che siano in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità;

- essere pienamente coscienti della lunghezza e delle difficoltà tecniche e della

specificità della prova ed essere fisicamente pronti ad affrontarla in ore notturne;

- il tracciato **di** gara non presenta

dei tratti difficili, comunque i punti con caratteristiche particolari saranno presidiati da operatori della protezione civile;

- saper affrontare senza aiuto esterno e principali condizioni climatiche che possono

verificarsi in ambiente naturale (caldo, freddo, vento forte, pioggia battente, ecc.);

- saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i

dolori muscolari o articolari e le ferite, essere pienamente coscienti che il ruolo

dell'organizzazione non è aiutare un corridore a gestire questi problemi;

- essere pienamente cosciente che **per** questa attività in ambiente naturale la sicurezza

dipende soprattutto dalla capacità del corridore ad adattarsi ai problemi riscontrati o

prevedibili;

- non sono previsti curriculum sportivi, ma è fortemente consigliato avere un minimo **di**

esperienza nella corsa Trail running.

PUNTO IDRICO—ALIMENTARE ASSISTITO

Come previsto dalla tipologia **di** gara, sul percorso sarà, posizionato un ristoro **di** sola

acqua. **Non saranno presenti bicchieri di plastica, si raccomanda ai partecipanti di**

munirsi di bicchiere personale, ecotazza o borraccia o camel bak.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione è di 15,00 Euro con maglia e 10,00 Euro senza maglia.
L'iscrizione potrà essere effettuata anche tramite

il sito www.romaecomaraton.com

Le iscrizioni chiuderanno al raggiungimento

di 200 atleti .

Per cui è consigliabile inviare almeno una preiscrizione. In tutti i casi

comunque, dovrà essere presentato il tesserino **di** affiliazione (Uisp,Csi ecc) con

una copia del certificato medico agonistico (**per Atletica** Leggera, Triathlon, Nuoto,

Pentathlon, Ciclismo - Mbike) valido **per** l'anno in corso.

Per le iscrizioni cumulative (anche un **foglio** excel) **di** società, sarà sufficientemente valida

una lettera **di responsabilità** sottoscritta dal presidente della società stessa.

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

- La partecipazione all'Urban Trail Night di Cesano comporta l'accettazione senza riserve del

presente regolamento. Tutti i concorrenti colti a gettare rifiuti sul percorso saranno squalificati.

E' obbligo seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie, che oltre ad essere un comportamento antisportivo, rappresenta un comportamento ambientale deplorabile,

in quanto provoca fenomeni di alterazione della flora e della fauna. Sul percorso vige la regola generale adottata dalle sezioni Cai di zona: rifiuti prodotti durante le uscite devono essere riportati a valle (o perlomeno lasciati nei punti ristoro).

EQUIPAGGIAMENTO

Non è previsto materiale obbligatorio ma in qualsiasi caso l'atleta dovrà portare con se del materiale consigliato:

- recipiente personale per poter bere ai ristori (senza di questo l'alternativa sono le mani a coppa), per non lasciare scarti lungo il percorso;

- **scarpe da trail running** (per limitare i rischi di caduta e molto più protettive delle scarpe da strada);

- **Guanti**, pantaloni lunghi o tre quarti (che spesso possono limitare i danni di abrasione in

seguito a caduta accidentale);

- cappello o bandana;

- se fate uso **di** qualche integratore o barretta energetica, abbandonate i propri incarti ai ristori, ancora meglio, portateli con voi fino all'Arrivo...**Corri Senza Lasciare Traccia!!!**

- **Bastoncini telescopici** sono inutili.

Anche qui, se li usate, fate in modo **di** farlo quando siete a distanza **di** sicurezza da altri concorrenti, potrebbero essere pericolosi.

SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA

Lungo il percorso saranno presenti punti **di soccorso o ritiro in prossimità dei punti**

ristori. Detti punti sono in contatto via filo con il responsabile Sanitario. Sarà presente

personale della Protezione Civile e Assistenza Medica. I punti **di** Soccorso sono

destinati a dare assistenza a tutte le persone in pericolo concreto, utilizzando mezzi

propri dell'organizzazione o convenzionali. **Ogni corridore che si trovasse in caso **di****

bisogno, potrà fare appello al soccorso:

presentandosi al punto **di** soccorso

chiamando il coordinatore del soccorso

chiedendo aiuto ad un altro corridore **per** chiamare i soccorsi

Ogni corridore deve prestare assistenza minima a chi ne ha bisogno durante la gara,
(senza muovere persone con sospetti **di** fratture) e chiamare il soccorso. **Non**

dimenticate che:

a seconda delle condizioni della corsa e del punto del percorso in cui vi trovate, i

soccorsi potrebbero arrivare più tardi **di quanto vi aspettiate. La vostra sicurezza**

dipenderà anche dal materiale che vi sarete portati nello zaino o marsupio;

l'intervento **di** mezzi e persone al **di** fuori dei punti **di** soccorso, coinvolge

necessariamente una movimentazione dai presidi e variazioni momentanee degli

assetti **di** sicurezza. **La richiesta **di** assistenza deve essere giustamente motivata **per****

pericolo concreto. In caso contrario, ovvero nei casi in cui è possibile raggiungere il

presidio autonomamente, è necessario proseguire fino a tale punto;

un corridore che fa appello al soccorso o ad un medico si sottomette **di fatto alla**

sua autorità e ne deve accettare le decisioni.

Soccorritori e medici ufficiali sono abilitati in particolare a fermare la corsa (togliendo il

pettorale) di qualsiasi corridore che reputerà inadatto a continuare la prova e far evacuare con qualsiasi mezzo.

TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO

Il tempo massimo della prova per la totalità del percorso è fissato in 2:00 ore.

In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza,

l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere e/o terminare la prova in

corso, modificare il percorso o modificare le barriere orarie.

ASSICURAZIONE

Responsabilità civile: l'organizzazione sottoscrive un'assicurazione responsabilità civile

per tutto il periodo della prova. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità

dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni

e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Assicurazione personale: è consigliata per ogni concorrente la stipula di

un'assicurazione personale, incidenti e infortuni, che copra eventuali spese di ricerca e

di evacuazione. L'assicurazione può essere sottoscritta presso un organismo a scelta

del corridore.

CLASSIFICHE E PREMI

Solamente i corridori che avranno concluso il percorso saranno classificati. Nessun premio in denaro sarà distribuito. Verrà redatta una classifica generale uomini e donne.

Saranno premiati:

Primi 3 classificati Uomini e prime 3 donne arrivati/e per le altre categorie saranno premiati i primi tre di ogni categoria sia uomini che donne con materiale sportivo o alimentare.

Le categorie saranno accorpate:

Da 20 a 39 Anni

Da 40 a 49

Da 50 a 59

Da 60 a 69

Da 70 a 75 e oltre

DIRITTI ALL'IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente a avvalersi del diritto all'immagine, durante

la prova, rinunciando ad ogni ricorso contro l'organizzazione e i suoi partner

accreditati per l'utilizzazione fatta della sua immagine. Ogni comunicazione sull'avvenimento o utilizzazione d'immagini dell'avvenimento dovrà farsi nel rispetto del nome dell'avvenimento, dei marchi depositati e con l'accordo ufficiale dell'organizzazione.

PARTE RELATIVA ALL'ATLETA

È tenuto a leggere e prendere visione di quanto espresso su questo regolamento, relativamente alla sicurezza di gara;

- si impegna a non abbandonare eventuali rifiuti sul percorso di gara;

- si impegna ad avvisare l'organizzazione al numero di telefono fornito in caso di abbandono;

- dovrà posizionare il pettorale in modo ben visibile sul fronte della propria persona;

- non dovrà uscire fuori dal percorso tracciato. Tale aspetto è importante dal punto di vista ambientale ma anche dal punto di vista della sicurezza di gara;

- è fatto obbligo di prestare assistenza e/o allertare i soccorsi qualora vengano superati

concorrenti che si trovino in difficoltà e richiedono aiuto;

- si impegna ad utilizzare i bastoncini telescopici in maniera corretta evitando di tenerli

in posizione pericolosa per gli altri durante la marcia;

- in linea generale è consigliato portare con se una riserva idrica e un bicchiere personale;

- nel caso in cui il responsabile sanitario o chi per lui decida di esaminare un'atleta, questi dovrà sottoporsi all'accertamento richiesto e nel caso in cui venga fermato definitivamente, riconsegnare il pettorale ove richiesto;

- si impegna a consegnare il proprio pettorale nel caso in cui gli venga richiesto dal personale sanitario, dai giudici o dal personale individuato dall'organizzazione:

E' fatto divieto di essere assistiti, aiutati accompagnati durante la gara da personale estraneo all'organizzazione. Per motivi di sicurezza è sconsigliato

l'ascolto di musica in cuffie durante la gara in quanto le stesse non permettono di percepire eventuali ostacoli e richieste di percorso.

Con l'iscrizione alla gara l'atleta dichiara di aver letto (www.romaecomaraton.com anche

sulle pagine facebook dell'evento Urban Trail Night di Cesano) e accettato il presente regolamento in ogni sua parte.

Il presidente della ASD Roma Ecomaraton

Guidobaldi Massimo