

# 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](mailto: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](http://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](http://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