

# TRAIL PARCO MONTI LUCRETILI

## REGOLAMENTO DELLA GARA

### Organizzazione

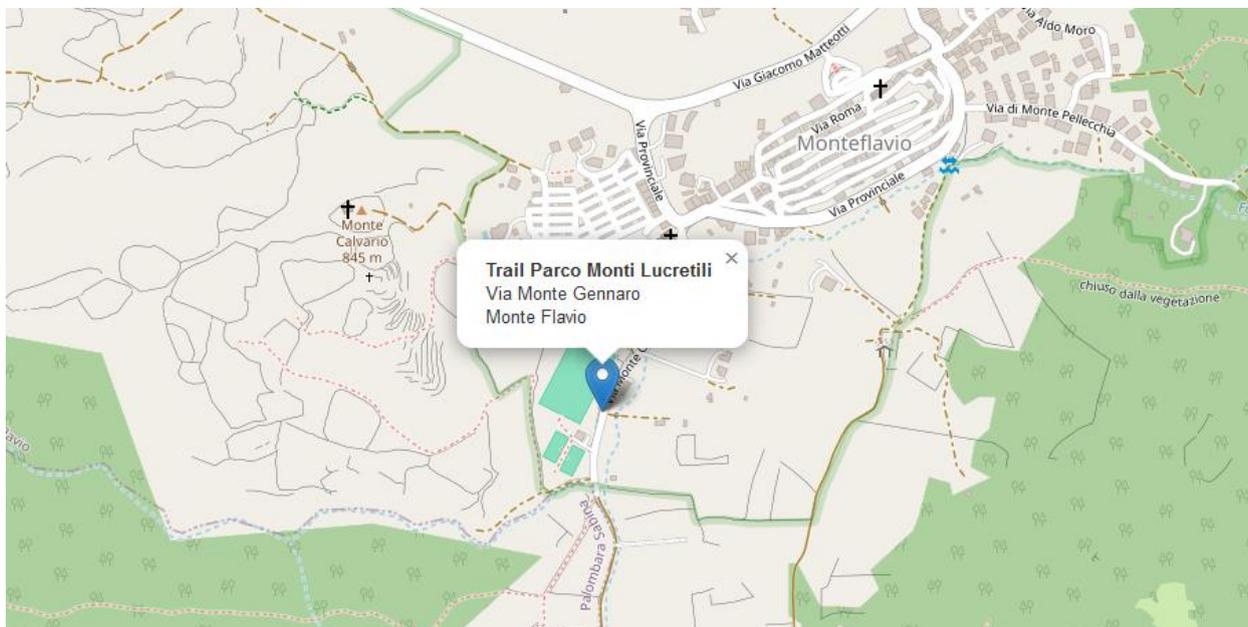
Il Parco Naturale Regionale dei [Monti Lucretili](#), con la collaborazione tecnica dell'[ASD ATLETICA PALOMBARA](#), del circuito Trailcup.it e del comune di Monte Flavio, organizza la 1° edizione del "Trail Parco Monti Lucretili", prova di trail running in ambiente naturale su sentieri di montagna che si snodano lungo il territorio del PARCO NATURALE DEI MONTI LUCRETILI.

### Informazioni generali

La partenza è fissata per il giorno 20/10/2024, alle ore 10:00, a Monte Flavio, in Via Monte Gennaro.

La distanza coperta dal "Trail Parco Monti Lucretili" è di 16,500 KM, con dislivello positivo di 720 MT.

Presso la zona di partenza sarà allestito anche il raduno della gara, a partire dalle ore 8:00, dove sarà possibile effettuare il ritiro del pettorale e le iscrizioni della mattina.



### Requisiti Di Partecipazione

Per partecipare al "Trail Parco Monti Lucretili" è necessario :

- aver compiuto i 18 anni d'età
- essere in possesso di un tesseramento in corso di validità alla FIDAL (incluso "Runcard" e "Trail and Mountain") o a Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI
- essere in possesso di un Certificato Medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica dell'ATLETICA LEGGERA (non saranno ammessi alla gara coloro in possesso di certificati per altre pratiche sportive)
- in caso di sopraggiunta infezione da Sars-CoV-2 con certificazione medica agonistica in corso di validità, presentare l'Attestazione Return to Play

Occorre altresì :

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



Gli atleti che intendono iscriversi al "Trail Parco Monti Lucretili" senza essere in possesso di tesseramento sportivo, ma solo di certificazione medica in corso di validità di idoneità alla pratica sportiva agonistica dell'ATLETICA LEGGERA, potranno richiedere il tesseramento all'[ASD ATLETICA PALOMBARA](#), attraverso i canali presenti sul sito della società.

### Misure straordinarie a seguito emergenza COVID19

L'evento nel quale è compreso il "Trail Parco Monti Lucretili" sarà svolto nel rispetto di norme, prescrizioni, obblighi e divieti deliberati dal Governo, dalle Autorità sanitarie e dalla Regione Lazio, nonché dal CONI e dalla Presidenza Nazionale del CSI, in merito al contenimento e prevenzione dell'emergenza epidemiologica da SARS-CoV-2 (Covid-19).

Si raccomanda l'opportunità di far riferimento alle [LINEE GUIDA](#) riportate sul sito del Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri e ai [PROTOCOLLI](#), in tema di misure per il contrasto ed il contenimento della diffusione da COVID-19, disponibili sul sito del CSI.

Nei giorni immediatamente precedenti l'evento saranno fornite agli atleti indicazioni di dettaglio aggiornate con le prescrizioni vigenti, al fine di porre in atto tutte le misure necessarie per la tutela della salute e la sicurezza di atleti, partecipanti e membri dello staff.

### Iscrizioni e quote

La quota di iscrizione al "Trail Parco Monti Lucretili" è pari a Euro 20,00 .

Le iscrizioni si chiuderanno il giorno 17/10/2024, alle ore 20, oppure al raggiungimento del numero massimo di 400 concorrenti.

Le iscrizioni potranno essere effettuate direttamente alla pagina :

<https://trailcup.it/iscrizioni-gara-Trail-Parco-Monti-Lucretili>

Il pagamento della quota deve essere effettuato con Bonifico Bancario sul conto intestato a :

ASD ATLETICA PALOMBARA

IBAN: IT05S 08327 84810 000000010594

Causale per atleti individuali : **Cognome e Nome** - Iscrizione Trail Parco Monti Lucretili 2024 Causale per

Società : **Nome Società - Numero Atleti** - Iscrizione Trail Parco Monti Lucretili 2024

È possibile iscriversi la mattina della gara, entro le ore 9:30, previa presentazione della documentazione necessaria (certificato medico e tesseramento sportivo) al costo di Euro 24,00.

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

Non sono previste modalità di rimborso, ma sarà possibile spostare la quota già versata all'edizione del 2025, dandone comunicazione tramite e-mail agli organizzatori entro la data di scadenza delle iscrizioni e previo il pagamento di 10,00 euro per diritti di segreteria.

In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

L'iscrizione comprende il pacco gara (da ritirare a fine gara nello stand apposito), rifornimenti in gara presso i quali saranno somministrati acqua, sali minerali e frutta secca e sarà possibile riempire borracce e camelback, Croce Rossa, Protezione Civile, assistenza medica e ristoro finale.



Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare il seguente regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile e penale per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da se causati che possano verificarsi durante la manifestazione.

### Pettorali

I pettorali assegnati dalle iscrizioni on-line potranno essere ritirati la mattina stessa della gara entro le ore 9:30, presso la zona di partenza/raduno, Monte Flavio, in Via Monte Gennaro.

Il pettorale viene consegnato personalmente ad ogni atleta, previa esibizione di documento di riconoscimento

Il pettorale è personale e non trasferibile e deve essere indossato in modo visibile per tutta la durata della gara. E' assolutamente vietata ogni sua modifica.

### Pacco Gara

Ogni partecipante regolarmente iscritto al "Trail Parco Monti Lucretili" ha diritto al seguente pacco gara:

- Scaldacollo
- Bottiglia Olio Extra Vergine di Oliva

### Percorso

Il tracciato della gara percorre sentieri di montagna, che richiedono attenzione e fermezza di passo, specie nei tratti di discesa tecnica. In generale, i percorsi sono caratterizzati da sentieri e viottoli di montagna, terreni irregolari, ostacoli naturali che possono essere soggetti alle problematiche proprie di una corsa in ambiente naturale della montagna appenninica.

Non sono presenti passaggi che presentano difficoltà alpinistiche ed il percorso è classificato di media difficoltà.

Nei punti di attraversamento che presentano maggiore difficoltà sarà presente personale dell'organizzazione. Il transito su strade aperte al traffico deve essere effettuato nel rispetto del codice della strada e con la dovuta attenzione da parte degli atleti.

Il percorso si svolge in tappa unica a velocità libera, in regime di completa sufficienza idrica ed alimentare, con punti di ristoro di sicurezza.

L'intero percorso è segnato con bandierine, nastro bicolore e indicazioni sulla strada in vernice biodegradabile.

Il tracciato, per esigenze di sicurezza o logistiche, potrà essere soggetto a modifiche rispetto a quanto indicato allapagina : <https://trailcup.it/percorso-gara-Trail-Parco-Monti-Lucretili>

L'organizzazione si riserva la facoltà di effettuare variazioni al percorso, anche in termini di distanza e altimetria, al fine di ottimizzare sicurezza e scorrevolezza del tracciato.

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

### Regime di semi-autosufficienza e assistenza in gara

La gara si svolge in regime di semi-autosufficienza.

Ogni atleta dovrà quindi portare con se, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere in completa autonomia nei tratti che separano i punti di sicurezza l'uno dall'altro.



Al fine di limitare la produzione di rifiuti, ai ristori non sono presenti bicchieri di plastica o saranno ridotti al minimo, è quindi consigliabile che ogni concorrente abbia con sé un recipiente per bere.

L'assistenza agli atleti da parte dei familiari o dei team, qualora consentita dalla normativa vigente di contrasto alla diffusione del Covid-19, è possibile soltanto nei punti di ristoro, nelle zone adibite allo scopo e su indicazione del responsabile del ristoro. È vietato l'accompagnamento in gara.

Equipaggiamento : materiale obbligatorio e facoltativo

Fermo restando il servizio di assistenza e soccorso forniti dall'organizzazione, a tutti i partecipanti è richiesta la dotazione del seguente **materiale obbligatorio** da avere con sé lungo tutto il percorso :

- **Scarpe da trail**
- **Fischietto di emergenza**
- **Telefono cellulare con il numero di emergenza fornito dall'organizzazione**

Alla partenza e lungo il percorso potranno essere eseguiti dei controlli a campione sul materiale obbligatorio.

**È prevista la squalifica sia in caso di mancanza del materiale obbligatorio di sicurezza sia in caso di rifiuto di sottoporsi al controllo.**

E' altresì consigliato il seguente materiale aggiuntivo :

- Riserva idrica (almeno 1 litro)
- Riserva alimentare
- Indumenti adeguati alle condizioni climatiche della giornata
- Giacca Antipioggia
- Telo Termico
- Cappellino o bandana
- Bastoncini, che si devono tenere dal momento della partenza fino all'arrivo
- Benda elastica per fasciatura

### Sicurezza e controllo

Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione, la Croce Rossa e volontari della Protezione Civile, 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 soccorso 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 ben visibile posto o sulla gamba o sul petto.

In caso di infortunio, l'atleta ferito o in difficoltà può chiedere il soccorso dell'organizzazione:

- presentandosi ad uno dei punti di controllo dislocati lungo il percorso
- chiamando il numero **che verrà fornito prima della partenza**
- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi

Un concorrente che fa appello al soccorso, ne accetta le sue decisioni.

È doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi.

# TRAIL PARCO MONTI LUCRETILI

Nel caso in cui un concorrente abbia perso del tempo per soccorrere un altro concorrente ferito o in difficoltà, può richiedere alla Giuria di Gara la riduzione del tempo impiegato sulla classifica ufficiale.

A salvaguardia della propria incolumità, il personale addetto alla sicurezza e al soccorso potrà fermare il proseguimento della competizione a tutti gli atleti ritenuti in condizioni psico-fisiche non idonee.

L'organizzazione si riserva il diritto di effettuare controlli in qualsiasi punto senza preavviso.

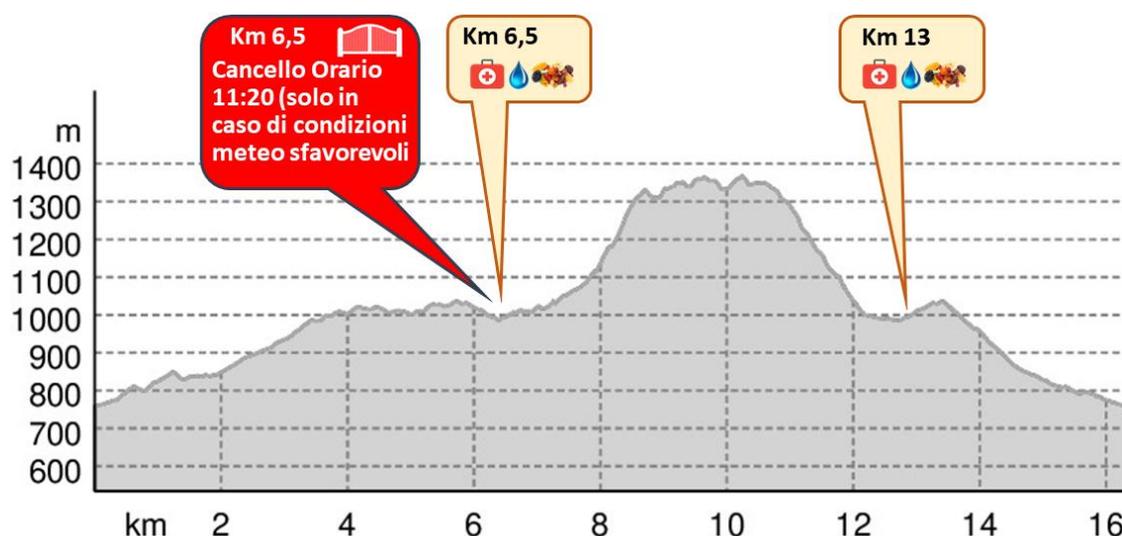
## Soccorso e Punti Ristoro

Il soccorso ai partecipanti sarà garantito da personale specializzato.

Saranno inoltre previsti dei punti di ristoro e primo soccorso con le seguenti dotazioni:

- km 6,5 : acqua, sali minerali e uvetta + kit di primo soccorso con disinfettante, garze e cerotti
- km 13,0 : acqua, sali minerali e uvetta + kit di primo soccorso con disinfettante, garze e cerotti

## Altimetria – Punti di Ristoro, Kit Primo Soccorso, Cannello orario



## Abbandono

Tranne in caso di ferite gravi, un concorrente deve ritirarsi esclusivamente presso uno dei punti presidiati indicati nella sezione precedente (Soccorso e Punti Ristoro).

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

A seconda delle condizioni della gara e del punto del percorso in cui avviene il ritiro, i tempi di trasporto potranno essere anche molto lunghi. Il partecipante che abbandona non è più sotto il controllo dell'organizzazione.

In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al partecipante stesso.

Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo la manifestazione non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.



Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione, della Croce Rossa e di volontari della Protezione Civile, tutti in costante contatto con la base.

### Premi e Servizi

Ogni partecipante regolarmente iscritto al "Trail Parco Monti Lucretili" ha diritto ai seguenti servizi :

- Pacco Gara
- Pettorale di gara
- Cronometraggio
- Spogliatoi e docce
- Ristori durante la corsa
- Ristoro finale (se permesso e nelle misure previste dalle normative vigenti al momento dell'evento)
- Attestato di Partecipazione all'evento, scaricabile dal sito <https://trailcup.it>
- Partecipazione gratuita al circuito [TRAIL CUP](#)

Le premiazioni previste saranno :

- **Primi 3 classificati assoluti Maschili e Femminili**
- **Primi 3 classificati Maschili delle categorie** : SM, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75+
- **Prime 3 classificate Femminili delle categorie** : SF, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65, SF70, SF75+
- **Premio Giovani e Agè** : Primo Uomo e Prima Donna classificati con l'età più bassa e più alta

I premi tra assoluti e categorie, sia Maschili che Femminili, non sono tra loro cumulabili.

### Penalità e Squalifica

I commissari di corsa presenti sul percorso ed i "capi posto" dei punti RCS sono obbligati a far rispettare il regolamento e, in caso di mancato rispetto dello stesso, segnalare immediatamente al direttore di gara le infrazioni. In ogni caso le decisioni saranno prese in accordo con la giuria di gara.

La giuria di gara farà applicare le seguenti penalità: .

- taglio che rappresenta un importante riduzione del percorso : 1 ora di penalità
- abbandono di rifiuti (atto volontario) : squalifica
- comprovata mancanza di assistenza in caso di necessità ad altro concorrente : squalifica
- comportamento antisportivo : squalifica
- mancato passaggio ad un punto di controllo : squalifica

La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami o squalifiche avvenuti durante la corsa e le decisioni prese sono senza possibilità di appello.

### Barriere Orarie

Non sono previste barriere orarie, ma in caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli, per motivi di sicurezza e di impiego delle unità sanitarie e dei volontari, potrebbe esserne istituita una al :

**Km 6.5 alle ore 11:20 (1 ora e 20 minuti dopo la partenza)**

Gli atleti che supereranno la barriera oltre tale tempo verranno squalificati dalla gara, ma potranno continuare liberamente il percorso senza pettorale e sotto la propria responsabilità.



## Reclami

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto alla Giuria di Gara, allegando un deposito cauzionale di € 50,00 (euro cinquanta/00), non restituibili se il reclamo non verrà accettato, entro il tempo massimo di un'ora dal termine della gara.

Qualora il reclamo venisse rigettato, l'atleta potrà ricorrere al Giudice Sportivo Nazionale con le modalità indicate sul sito del [CSI](#).

## Modifiche del percorso e delle barriere orarie – annullamento della corsa

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare 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 o di modificarne le barriere orarie.

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

## Diritti all'immagine

Le immagini ottenute durante la gara potranno essere utilizzate dall'Organizzazione della gara, dal circuito Trail Cup e dalle aziende sponsor per fini di diffusione e pubblicità dell'evento e/o di prodotti associati allo stesso.

Ciascun concorrente autorizza l'utilizzo delle proprie immagini nel rispetto della normativa sulla Privacy, consultabile su [https://trailcup.it/informativa\\_cookie.php](https://trailcup.it/informativa_cookie.php)

## Sponsor

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.

## Accettazione del regolamento e dell'etica della gara

La partecipazione al "Trail Parco Monti Lucretili" comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica adottati dall'organizzazione della stessa e dei principi alla base del circuito Trail Cup di cui fa parte.

### CONSAPEVOLEZZA

- 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
- essere consapevole delle difficoltà di eseguire operazioni da parte dei soccorritori in alcuni tratti del percorso
- essere consapevole che vi sono luoghi ai quali è impossibile accedere con automezzi, in cui l'assistenza immediata è fortemente limitata
- essere consapevole che le caratteristiche del terreno possano condurre a rischi possibili come distorsioni, strappi e fratture, e che per ragioni di sicurezza sarà data priorità al soccorso ed evacuazione delle emergenze ed urgenze mediche



#### **RISPETTO PER LE PERSONE**

- rispetto reciproco tra i partecipanti all'evento
- rispetto della popolazione locale che ospita l'evento
- rispetto del personale volontario e non che sostiene l'evento
- rispetto degli organizzatori, dei collaboratori e degli sponsor dell'evento

#### **TUTELA DELL'AMBIENTE**

- rispetto della fauna e della flora
- attenzione nell'evitare di spargere rifiuti lungo il percorso della gara
- raccolta differenziata dei rifiuti prodotti durante l'evento

#### **ETICA E SOLIDARIETA'**

- rispetto di se stessi e degli altri evitando qualsiasi tipo di scorrettezza
- attenzione nel non mettere in pericolo i partecipanti all'evento
- prestare aiuto a tutti coloro che dovessero trovarsi in difficoltà o in pericolo
- dotarsi sempre degli ausili personali aggiuntivi necessari allo svolgimento dell'evento

#### **Modifiche al regolamento**

L'organizzazione del "Trail Parco Monti Lucretili" si riserva la facoltà di fare modifiche al presente regolamento, dandone comunicazione sulla homepage del sito e sulle pagine social del circuito Trail Cup.

**ASD Atletica Palombara**

**Ultimo aggiornamento 18 Settembre 2024**