



## **REGOLAMENTO Urban Trail Night di Cesano 2022**

### **PREMESSA**

Caro atleta dandoti il benvenuto, il comitato organizzatore vuole mettere a disposizione questo regolamento così che, 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 (cod. Uisp N4D1579) organizzano la IX Edizione dell'Urban Trail Night di Cesano, gara competitiva di Trail running sulla distanza di 11 Km (percorso tracciato con Garmin Vivo Active HR). Per i contatti inviare e mail al seguente indirizzo: [info@romaecomaratona.com](mailto:info@romaecomaratona.com)

La gara si svolgerà il 28 maggio 2022 con partenza alle ore 20:30 dal Bosco di Cesano di Roma, ritrovo in Via Cesanense

Il percorso si sviluppa quasi interamente su sentiero di campagna per 7 km e su strada per 4 km, su asfalto misto a sterrato.

E' possibile consultarlo su: [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com)

### **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;

saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari e 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,

per le ultime notizie relative alle misure di contenimento del Covid, si rimanda gli atleti a ciò che detta l'ultimo decreto del 7 gennaio 2022.

## **PUNTO IDRICO - ALIMENTARE ASSISTITO**

Come previsto dalla tipologia di gara, sul percorso sarà, posizionato un ristoro (5km circa) di sola acqua. Non saranno presenti bicchieri di plastica, si raccomanda ai partecipanti di munirsi di bicchiere personale, ecotazza o borraccia o camelbag.

## **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

La quota d'iscrizione è di 12,00 Euro (una parte devoluta in beneficenza). Se l'iscrizione è fatta sul posto, il giorno della gara, il prezzo varierà a 15,00 Euro

L'iscrizione potrà essere effettuata anche tramite

[www.romaecomaratonas.com](http://www.romaecomaratonas.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 (Fidal,Uisp,Csi ecc) con una copia del certificato medico agonistico valido per l'anno in corso ( non necessario per chi è tesserato Fidal). Per le iscrizioni cumulative di società, sarà sufficiente e valida una lettera di responsabilità sottoscritta dal presidente della società stessa e inviata a [info@romaecomaratonas.com](mailto:info@romaecomaratonas.com).

## **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. Oltre ad essere un comportamento anti sportivo rappresenta un comportamento ambientale deplorabile e 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);

## **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.

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 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 indipendentemente dalla categoria;

per i premi di categoria, verranno fatti premi a sorteggio;

## **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,

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 aiuto.

**Con l'iscrizione alla gara l'atleta dichiara di aver letto**

**([www.romaecomaraton.com](http://www.romaecomaraton.com) anche sulle pagine facebook dell'evento) e accettato il presente regolamento in ogni sua parte.**