

REGOLAMENTO 3° TRAIL DELLA FOSSA

DOMENICA 4 OTTOBRE 2026 – PESCOSOLIDO (FR)

Chi si iscrive alla manifestazione dichiara di partecipare nel massimo rispetto dei principali valori etici e sportivi che accomunano tutti gli atleti di questo sport. La partecipazione porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa pubblicati dall'organizzazione.

Ogni partecipante, concorrente o volontario che sia, sostiene e si attiva per fornire supporto in qualsiasi situazione.

Ogni partecipante porta rispetto:

- Per sé stesso: niente inganni, né prima, né durante la corsa.
- Per gli altri atleti: prestare assistenza ad un altro atleta in difficoltà.
- Per i volontari: partecipano anch'essi per il piacere di esserci e per consentirci di gareggiare nella massima sicurezza.
- Per la natura: non gettare per nessun motivo alcun tipo di rifiuto prima, durante o dopo la gara, se non negli appositi raccoglitori portarifiuti. Pena squalifica dalla gara.

Infine, si devono seguire i sentieri segnalati senza tagliare. Pena squalifica dalla gara.

La manifestazione è stata organizzata dall'Atletica Sora, nello specifico dal Sig. Marco Cenciarelli, il Sig. Giuseppe Cicchinelli, in collaborazione con il Sig. Alessandro Sarrecchia e con il patrocinio del Comune di Pescosolido.

Programma Gara

Il **Trail della Fossa** avrà una lunghezza di 11.5 km circa per un dislivello positivo di 500m. Gli atleti partiranno in Località Corso Umberto I a Pescosolido (FR), visibile in figura, alle ore 9:30 del 4 ottobre 2026 e arriveranno nello stesso luogo entro le ore 13:30 dello stesso giorno.

In figura è possibile visualizzare il punto di partenza.



Punto di partenza (<https://maps.app.goo.gl/q6FFLLjAP4uNMdX26>)

Gara bambini

Nell'ambito della manifestazione è prevista una gara ludico-sportiva dedicata ai bambini, con partenza e arrivo in Località Corso Umberto I a Pescosolido (FR). La gara avrà inizio alle ore 9:45 e si svolgerà lungo la piazza del paese.

La partecipazione sarà consentita fino a un massimo di 30 bambini complessivi. Le fasce d'età e il numero di giri previsti saranno così articolati:

- Bambini da 6 a 9 anni: 1 giro della piazza;
- Bambini da 10 a 12 anni: 2 giri della piazza;
- Bambini da 13 a 15 anni: 3 giri della piazza.

La gara avrà carattere non competitivo. La partecipazione sarà consentita esclusivamente ai bambini accompagnati da un genitore o da un adulto responsabile, che dovrà garantirne la presenza e l'assistenza per tutta la durata dell'attività. L'Organizzazione riconoscerà una medaglia ai bambini partecipanti, fino al numero massimo di 30 iscritti previsto per la gara.

Percorso e Segnaletica del Trail della Fossa

Il percorso, inteso come un anello, può essere diviso in quattro parti:

1. La prima parte del percorso attraversa il cuore del paese, contraddistinto dai caratteristici sampietrini, e si dirige verso il Prato di Pescosolido. Qui, gli atleti percorreranno quest'ultimo attraverso un passaggio delimitato da nastri bianchi e rossi, per poi riunirsi alla strada sterrata del percorso.
2. Nella seconda fase, il percorso si sviluppa interamente in salita, serpeggiando tra sentieri di montagna ben tracciati e segnalati. Durante questa parte della gara, i partecipanti potranno ammirare i diversi scenari tipici delle montagne di Pescosolido, con una vista mozzafiato sulla vallata e sul lago di Posta Fibreno, fino al ristoro situato al sesto chilometro.
3. La terza parte inizia con una discesa su un sentiero inizialmente tecnico, che richiede particolare attenzione, per poi gradualmente addolcirsi nel sottobosco. Successivamente, il percorso ritorna su una mulattiera collinare con continui saliscendi, ideale per mantenere ritmi veloci.
4. Nell'ultima fase del percorso, gli atleti affronteranno la massima sfida: una salita di circa 400 metri con una pendenza media del 25% e picchi del 35%, seguita da una discesa attraverso un bosco di ginepri che circonda la Fossa della Difesa, una caratteristica dolina carsica del percorso. Il sentiero finale riporterà gli atleti sulla strada asfaltata percorsa all'inizio della gara.

Nella figura di seguito è possibile visualizzare il tracciato del percorso con il profilo altimetrico associato, entrambi scaricabili dalla pagina facebook e dal sito: <https://digitalrace.it/gare.php>

Iscrizioni

È possibile effettuare l'iscrizione:

- on-line sul sito <https://digitalrace.it/gare.php> nei link relativi all'evento, entro il **02/10/2026 alle ore 23:59**;
- il giorno della gara fino a **30 min dalla partenza** della rispettiva competizione;
- per garantire una perfetta gestione della manifestazione, è stato fissato **un numero massimo pari a 140 atleti**.

La quota di partecipazione alla gara è di 15 € per i primi **100 iscritti** a cui sarà garantito il pacco gara e la medaglia, mentre per i successivi iscritti la quota sarà ridotta a **10 € con l'assenza di pacco gara e medaglia**, tutti i pagamenti si effettueranno in loco al ritiro del pettorale.

Nella quota di iscrizione è anche compreso:

- pettorale di gara;
- cronometraggio con chip e classifica;
- assistenza e ristoro lungo il percorso;
- pasta party;

- ristoro finale in via Corso Umberto I.

L'iscrizione è aperta a tutti:

- **Atleti italiani e stranieri tesserati con società affiliate FIDAL.**
- **Atleti italiani tesserati con enti di promozione sportiva** nel rispetto delle convenzioni stipulate con la **FIDAL** e dalla normativa sanitaria, al seguente link è possibile verificare gli EPS che hanno sottoscritto la convenzione:
<https://www.fidal.it/content/Convenzione-FIDAL-EPS-2025-2028/176583>
- Persone in possesso della **RUNCARD** rilasciata dalla **FIDAL**.

La partecipazione alla gara è subordinata alla presentazione di un **certificato medico di idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera** in corso di validità in Italia.

È INDISPENSABILE:

- Essere pienamente coscienti della lunghezza del percorso, del dislivello positivo totale, delle difficoltà tecniche che possono trovarsi lungo il tracciato ed essere fisicamente pronti per affrontare il percorso.
- Aver acquisito esperienza di corsa in montagna, capacità atletica e buon allenamento, capacità a sopportare e superare in autonomia condizioni meteorologiche anche avverse tipiche dell'ambiente montano, nonché saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica.

Consegna pettorale e pacco gara

Le operazioni di consegna del pettorale avverranno, previa identificazione del corridore tramite documento con foto in corso di validità, la mattina della gara fino a mezz'ora prima della partenza in località Corso Umberto I a Pescosolido. Il pettorale dovrà essere portato sul petto o sul ventre o sulla coscia anteriormente ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa.

Dovrà, quindi essere posizionato sopra tutti gli indumenti. Il pacco gara sarà consegnato ai primi 100 atleti iscritti mostrando il proprio pettorale nello stand adibito alla consegna dei pacchi gara adiacente al ritiro pettorali. Gli atleti dovranno restituire il chip alla fine della gara all'organizzazione, che si occuperà della raccolta. Se il chip non verrà restituito o viene perso, all'atleta sarà addebitata una sanzione di 15 euro.

Commissari di gara

È prevista la presenza di commissari di gara, opportunamente identificabili da idonee casacche o divise, per le operazioni di:

- spunta dei partenti;
- spunta e controllo passaggi in determinate postazioni;
 - attribuzione agli atleti di squalifiche

Sicurezza e controllo

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo, dove addetti (Commissari di Gara) dell'Organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti.

I vari punti sono collegati via telefono con la direzione di gara. Saranno presenti sul percorso diversi volontari del comune di Pescosolido. Il punto di soccorso è destinato a dare assistenza a tutte le persone in pericolo concreto utilizzando i mezzi sanitari mobili e l'elisoccorso.

Ogni atleta che si trovasse in caso di bisogno potrà fare appello al soccorso:

- presentandosi al punto di soccorso;

- chiamando direttamente la Direzione di gara;
- chiedendo aiuto ad un altro corridore per chiamare il soccorso.

Un atleta che fa appello al soccorso o ad un medico si sottomette di fatto alla sua autorità e ne deve accettare le decisioni. Ogni atleta deve prestare assistenza minima a chi ne avesse bisogno durante la gara, ma senza muovere persone con sospetti di fratture e chiamare il soccorso.

L'intervento di mezzi e persone al di fuori di detti punti coinvolge necessariamente una movimentazione dai presidi stabiliti e susseguenti carenze di una parte degli operatori addetti alla sicurezza dagli stessi luoghi.

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. I soccorritori e i medici ufficiali sono autorizzati in particolare a fermare la corsa di qualsiasi atleta che reputeranno inadatto a continuare la prova e far evacuare con qualsiasi mezzo reputato idoneo gli atleti che riterranno in pericolo.

In caso d'impossibilità a contattare il Direttore di Gara per carenza di copertura telefonica, è possibile chiamare direttamente i soccorsi al n. 118 per l'Italia. Non dimenticate comunque che le condizioni ambientali e della corsa potrebbero farvi aspettare i soccorsi più a lungo del previsto.

Responsabilità dell'atleta

All'atto dell'iscrizione ogni atleta dichiara di essere a conoscenza delle difficoltà che comporta una competizione in ambiente montano e di liberare l'organizzazione ed i terzi da questi ultimi designati (inclusi i rispettivi amministratori, dirigenti, dipendenti, collaboratori, consulenti, fornitori, agenti e volontari) da ogni e qualsiasi responsabilità per ogni danno, perdita o lesione anche fatale che esso stesso o i propri effetti personali possano patire durante la propria partecipazione alla gara, quale che sia la causa, anche in caso di condotta negligente dei suddetti soggetti liberati, fatti salvi i limiti di legge.

Art. "Mi obbligo a tenere manlevati l'organizzazione ed i terzi da questi ultimi designati (inclusi i rispettivi amministratori, dirigenti, dipendenti, collaboratori, consulenti, fornitori, agenti e volontari) da ogni e qualsiasi responsabilità, comprese le eventuali spese legali, per pretesi danni, perdite o lesioni occorsi a terzi e/o a cose a causa della mia condotta".

Condizioni meteo avverse: modifiche e annullamento della gara

L'Organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

L'Organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche (nebbia fitta, forti e persistenti temporali...) mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori. In caso di maltempo, cause di forza maggiore o in qualunque altro caso la direzione di gara dovesse ritenere necessario al fine di garantire la sicurezza dei partecipanti, tracciati alternativi eviteranno agli atleti i passaggi più difficili permettendo comunque di continuare lungo i tracciati ufficiali fino all'arrivo.

La partenza potrà essere posticipata, in caso di forte maltempo, di qualche ora; oltre questo limite, la gara verrà annullata.

Premi assoluti e di categoria

Non sono previsti premi in denaro, in armonia con lo spirito del Trail running.

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che taglieranno regolarmente il traguardo. Ci sarà una classifica generale assoluta ed ulteriori classifiche maschili e femminili per categoria. Saranno quindi premiati i **primi tre uomini assoluti e le prime tre donne assolute**.
I **primi tre uomini e le prime tre donne di ogni categoria**, elencate nelle tabelle di seguito.

Uomini		Donne	
SM	18 - 34	SF	18- 34
SM 35	35 - 44	SF 35	35 - 44
SM 45	45 - 54	SF 45	45 - 54
SM 55	55 - 64	SF 55	55 - 64
SM 65	65 - 74	SF 65	65 - 74
SM 75	over 75	SF 75	over 75

Premi di società

Verranno premiate le prime 3 società con un minimo di 20 atleti arrivati al traguardo.

1° premio 150 €

2° premio 100 €

3° premio 50€

Abbandoni

Salvo in caso di infortuni seri che compromettano le capacità dell'atleta a proseguire, in caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato a recarsi al più vicino punto di controllo, comunicare il proprio abbandono e l'organizzazione provvederà al suo rientro all'arrivo nel più breve tempo possibile. Il concorrente ritirato dovrà immediatamente riconsegnare il pettorale e il chip all'organizzazione.

Accettazione del regolamento

La partecipazione alla gara comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate.