



TRAIL DEI MARS

SUI SENTIERI DELLA DEA ANGIZIA

PASSEGGIATA NORDIC WALKING MEMORIAL DOMENICO CIANGOLI

DOMENICA 20 NOVEMBRE 2022

DISTANZA KM. 18 ≈ D+ 1100MT

MANIFESTAZIONE PODISTICA DI MONTAGNA "OPEN" IN REGIME DI AUTOSUFFICIENZA, OMOLOGATA UISP, VALIDA COME QUINTA ED ULTIMA PROVA DEL CAMPIONATO PROVINCIALE DI CORSA IN MONTAGNA UISP 2022, E PER IL CIRCUITO CORRIMARSICA 2022.

REGOLAMENTO

PROGRAMMA

ritrovo e consegna pettorali:
partenza gara:
partenza passeggiata nw:
arrivo:
premiazioni:

ore 07.30 Piazza Umberto I, Luco dei Marsi (AQ);
ore 09.30 Piazza Umberto I, Luco dei Marsi (AQ);
ore 09.30 Piazza Umberto I, Luco dei Marsi (AQ);
Piazza Umberto I, Luco dei Marsi (AQ);
ore 12.30 Piazza Umberto I, Luco dei Marsi (AQ).

PERCORSI E DISTANZE:

distanza gara:
percorso gara:

su strada (per il 10%), su sentieri di montagna, paesaggistici, boscosi, prativi con fondo sterrato, erboso e roccioso; dislivello complessivo D+ 1100mt.

km. 18,00 circa;

Piazza Umberto I, Via Santa Maria, Via del Monte, Sentiero B2, loc. Cunicella, Sentiero C1 sino alla Croce di Montebello, Sentiero S1, Sentiero B3, Sentiero B2 sino alla Chiusa di Filiberto, Vallone (per ricongiungersi alla strada per loc. Cunicella), Via del Monte, Via Santa Maria, Via Roma, Piazza Umberto I.

km. 10.00 circa;

Piazza Umberto I, Via Santa Maria, Via del Monte, Sentiero B2, loc. Cunicella, strada Lamfor, loc. Grotte del Cavallo, Via del Monte, Via Santa Maria, Via Roma, Piazza Umberto I.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE:

competitiva: possono partecipare tutti i tesserati FIDAL, EPS o in possesso di RUNCARD, purché in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

passeggiata: aperta a tutti.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

competitiva: € 15,00 (quindici), **in alternativa euro 8 (otto) nell'eventualità dell'esaurimento della disponibilità di pacchi gara**, da pagarsi il giorno della gara, all'atto del ritiro del pettorale di gara.

passeggiata: € 5,00 (cinque).

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

le iscrizioni dovranno pervenire attraverso il seguente link:

<https://digitalrace.it/gare.php>, in alternativa tramite email all'indirizzo podisticalucomarsi@libero.it; in quest'ultimo caso le iscrizioni verranno accettate solo ed esclusivamente se redatte su carta intestata della Società di appartenenza con firma del Presidente che attesti il regolare tesseramento e l'idoneità specifica all'attività sportiva agonistica dei propri tesserati. Gli iscritti non autorizzati dal Presidente della Società di appartenenza dovranno esibire, al momento del ritiro del pettorale, tessera e certificato di idoneità agonistica in corso di validità.

SCADENZA ISCRIZIONI:

PREISCRIZIONI: entro e non oltre **SABATO 19 NOVEMBRE alle ore 20,00.**

ISCRIZIONI: sino a 30' prima della partenza della competitiva.

RI TIRO PETTORALI:

il ritiro dei pettorali sarà possibile nei giorni immediatamente precedenti la manifestazione nei locali appositamente predisposti e tempestivamente indicati, oppure il giorno stesso della gara sino a 30' prima della partenza, previo pagamento dell'importo dovuto.

SVOLGIMENTO DELLA GARA:

la gara si svolgerà in qualsiasi condizione climatica, a patto che la stessa non pregiudichi l'incolumità dei partecipanti e degli addetti ai lavori; la gara è regolarmente coperta da polizza assicurativa RTC e la regolarità sarà garantita dai giudici.

TEMPO MAX GARA:

3h 30'

NORME PER LA SICUREZZA:

oltre al materiale obbligatorio dovuto al regime di autosufficienza della gara, si consiglia un abbigliamento sportivo idoneo per le gare trail; indossare scarpe protettive con grip molto pronunciati e comunque adatte per tracciati sterrati, erbosi e rocciosi. È consigliato l'utilizzo delle racchette. Il percorso verrà segnalato con frecce di colore bianco sull'asfalto, invece, per i percorsi montani con rocce e alberi impiegati e verniciati con vernice biodegradabile per la visibilità del sentiero, coadiuvati da lembi di nastro bicolore bianco/rosso e da bandierine rosse infisse nel terreno a distanza regolare.

L'atleta partecipa sotto la propria responsabilità alla manifestazione sollevando l'organizzazione da ogni responsabilità per danni fatti o subiti da persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

L'atleta, all'atto dell'iscrizione, prende atto della lunghezza del percorso (18 km circa) e della difficoltà (1100 mt di dislivello positivo) della prova e di essere cosciente che la propria partecipazione richiede una preparazione fisica necessaria a superare situazioni richiedono **grande capacità di autonomia personale, fisica e psicologica.**

L'atleta solleva l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per problemi medici che potrebbero accadergli prima, durante e dopo la corsa, poiché informato delle controindicazioni mediche che lo riguardano. Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del soccorso alpino o del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese sostenute per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, che durante e dopo lo svolgimento della gara non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

NORME COMPORTAMENTALI:

gli atleti partecipanti sono tenuti a rispettare l'ambiente garantendo l'integrità del territorio. È fatto divieto agli atleti in gara di abbandonare alcun tipo di rifiuto lungo il percorso. I trasgressori verranno sanzionati mediante squalifica; gli atleti sono tenuti a rispettare il codice della strada (art. 134), le segnalazioni e le istruzioni degli organizzatori senza abbandonare il percorso; sono previsti controlli durante la gara, sia fissi che volanti. Gli atleti sono tenuti ad osservare ATTENTAMENTE le varie segnalazioni di percorso dislocate lungo il cammino ed attenersi SCRUPOLOSAMENTE a tali indicazioni.

Le progressive chilometriche del percorso di gara non sono segnalate. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato.

L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali errori commessi dagli atleti per disattenzione durante lo svolgimento della gara.

SEGNALAZIONI:

nastro bicolore, vernice biodegradabile su rocce ed alberi, paletti con frecce e bandierine rosse; presidi mobili composti da volontari; postazione di controllo sulla vetta di Montebello.

TIPOLOGIA DELLA GARA:

su strada (per il 10%), su sentieri di montagna, paesaggistici, boscosi, pratici con fondo sterrato, erboso e roccioso, in alcuni tratti del tipo "single track"; dislivello complessivo D+ 1100mt.

CONDIMETEO:

in caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, forti temporali), l'organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio 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, ad insindacabile giudizio della stessa, mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti, dei volontari o dei soccorritori.

OBBLIGHI E CONSIGLI:

ciascun concorrente dovrà essere in possesso del seguente materiale obbligatorio, che sarà controllato alla partenza:

- **pettorale di gara con numero ben visibile;**
- **camel bag o portaborracce con almeno un litro di liquidi.**

Altro materiale consigliato (lista non esaustiva):

- telefono cellulare acceso ma con suoneria disattivata (fortemente raccomandato);
- fischietto;
- giacca a vento;
- maglia a maniche lunghe e pantaloni al ginocchio;

- barrette energetiche o alimenti solidi;
 - cappello o bandana;
 - benda elastica per fasciature.
- È consentito l'uso dei bastoncini, purché utilizzati con attenzione.

SQUALIFICHE:

è prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

- - taglio del percorso di gara;
- - abbandono di rifiuti sul percorso;
- - mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà;
- - insulti o minacce a organizzatori o volontari;
- - rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio;
- - mancanza del materiale obbligatorio.

RESPONSABILE DI GARA:

Davide BALDASSARRE

MEDICO DI GARA:

Dott. Sante ASCI

SERVIZIO DI ASSISTENZA SANITARIA:

a cura della Misericordia sezione di Luco dei Marsi (ambulanza con defibrillatore a bordo) e Medico di gara; lungo il percorso di gara, ad intervalli regolari e nei punti individuati dalla direzione, saranno allestiti presidi di controllo e di assistenza composti da personale volontario munito di idonea attrezzatura di radiocomunicazione.

SERVIZIO DI CRONOMETRAGGIO:

del tipo a rilevamento manuale, a cura della "Digital Race", Avezzano.

SERVIZIO DI CONTROLLO SUL PERCORSO: a cura del Corpo di Polizia Locale con l'assistenza di personale volontario.

RIFORNIMENTI E RISTORO FINALE:

la gara si svolgerà in regime di autosufficienza, di conseguenza è previsto esclusivamente ristoro finale con solidi e liquidi.

VARIAZIONI DI PERCORSO

la Società organizzatrice si riserva la facoltà di apportare variazioni al percorso, per forza maggiore o per motivi di sicurezza, declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni alle persone cose, prima, durante e dopo la manifestazione.

CLASSIFICHE:

saranno affisse in modo chiaro e visibile presso la zona d'arrivo, dopo l'arrivo al traguardo dell'ultimo concorrente; verranno altresì pubblicate sul sito **www.digitalrace.it**.

DIRITTO D'IMMAGINE

con l'iscrizione al Trail dei Marsi l'atleta autorizza espressamente ed a titolo gratuito l'organizzazione e/o eventuali cessionari aventi causa di questa, ad utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali l'atleta potrà apparire, riprese in occasione della sua partecipazione alla corsa, su tutti i supporti audiovisivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, che potranno essere prodotti e diffusi con ogni mezzo (a titolo di esempio con il mezzo televisivo, internet, etc.) in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.

RECLAMI:

potranno essere presentati in forma scritta entro 30' dall'avvenuta pubblicazione dei risultati, previo versamento della cauzione di € 50,00 (cinquanta).

PREMIAZIONI

Per tutti gli iscritti:

pacco gara (capo tecnico e/o prodotti alimentari)

Assoluti:

I primi 3 della classifica generale MASCHILE E FEMMINILE;

I primi tre classificati delle categorie:

UOMINI: SENIORES, AMATORI, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75 e così via;

DONNE: tutte le donne giunte al traguardo.

Società:

le prime 3 società con il maggior numero di iscritti arrivati (a pari merito prevarrà la società con i migliori piazzamenti); i partecipanti alla passeggiata non concorreranno alla classifica per società.

PREMIAZIONI CAMPIONATO PROVINCIALE UISP
RISERVATO AI TESSERATI UISP
(maglia e medaglia dedicate)

I primi classificati delle categorie:

UOMINI: SENIORES, AMATORI, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75 e così via;

DONNE: SENIORES, AMATORI, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65, SF70, SF75 e così via;

Pubblicazione:

le classifiche saranno disponibili sul sito web: www.digitalrace.it

INFOLINE:

Davide 3351370401
Giovanni 3205550200
podisticalucomarsi@libero.it
www.facebook.com/podisticaluco.it/

L'organizzazione, pur garantendo la buona riuscita della manifestazione, declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che si dovessero verificare prima, durante e dopo la stessa. Con l'iscrizione, ogni partecipante accetta le condizioni del presente regolamento che, per la buona riuscita della manifestazione, potrà essere modificato. Ai sensi dell'art. 10 della Legge 675/96 si informa che i dati raccolti saranno utilizzati per formare l'elenco dei partecipanti e le classifiche della gara.

Il Presidente della Podistica Luco dei Marsi
Davide Baldassarre






CON IL PATROCINIO

COMUNE DI LUCIO DEI MARSII


**TRAIL
DEI
MARSII**
SUI SENTIERI
DELLA DEA ANGIZIA

**CAMPIONATO
PROVINCIALE
UISP 2022**

20 NOVEMBRE '22
LUCO DEI MARSII (AQ)
START ORE 9:30

18 KM D+ 1100
ISCRIZIONE € 15
info, regolamento
e iscrizioni su
www.digitalrace.it
FINO A 30 MINUTI DALLA PARTENZA



**PASSEGGIATA
NORDIC WALKING**

**CIRCUITO
CORRIMARSICA 2022**

RISTORO FINALE

PLANO ALTIMETRIA PERCORSO DI GARA



ZOOM

×

● Quota

Nessun overlay ▾



Sulla distanza ▾