



Organizzazione

L' [ASD ATLETICA PALOMBARA](#), in collaborazione con Trailcup.it e con il patrocinio del Parco Naturale dei Monti Lucretili e del comune di Monte Flavio, organizza la 1° edizione del "Trail di Monte Pellecchia", 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 24/07/2022, alle ore 09:00, a Monte Flavio, in Via Monte Gennaro. La distanza coperta dal "Trail di Monte Pellecchia" è di 19,700 KM, con dislivello positivo di circa 800 MT. Presso la zona di partenza sarà allestito anche il raduno della gara, a partire dalle ore 7:00, dove sarà possibile effettuare il ritiro del pettorale e le iscrizioni della mattina.

Requisiti Di Partecipazione

Per partecipare al "Trail di Monte Pellecchia" 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 di Monte Pellecchia" 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 di Monte Pellicchia" 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 anti-Covid indicati 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 di Monte Pellicchia" è pari a Euro **20,00**.

Le iscrizioni si chiuderanno il giorno 21/07/2022, alle ore 20, oppure al raggiungimento del numero massimo di 400 concorrenti.

Le iscrizioni potranno essere effettuate direttamente sul sito www.trailcup.it

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 di Monte Pellicchia 2022

Causale per Società : Nome Società - Numero Atleti - Iscrizione Trail di Monte Pellicchia 2022

È possibile iscriversi la mattina della gara, entro le ore 8:30, previa presentazione della documentazione necessaria (certificato medico e tesseramento sportivo) al costo di **Euro 23,00**.

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 2023, 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 e cibo e sarà possibile riempire borracce e camelback, soccorso alpino, 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 derivanti dalle iscrizioni on-line potranno essere ritirati la mattina stessa della gara entro le ore 8:30, presso la zona di partenza/raduno, sita a 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.

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 alla pagina [Percorso](#) sul sito www.trailcup.it

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 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 sé, 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.

Dotazioni Consigliate Ai Partecipanti

In conformità al regime di completa autonomia, rispetto al quale si svolgerà la gara, si raccomandano ai partecipanti le seguenti dotazioni da portare con sé:

- Riserva idrica (almeno 1 litro)
- Riserva alimentare
- Indumenti adeguati alle condizioni climatiche della giornata
- Giacca Antipioggia
- Telo Termico
- Scarpe da trail o trekking
- Bastoncini, che si devono tenere dal momento della partenza fino all'arrivo

- Fischiello di emergenza
- Telefono cellulare con i numeri di emergenza che saranno forniti dall'organizzazione

Sicurezza e controllo

Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione, della 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, il corridore ferito o in difficoltà può chiedere il soccorso dell'organizzazione:

- presentandosi ad un punto di controllo ufficiale
- chiamando un numero dell'organizzazione
- 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.

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 dal personale della Croce Rossa.

Saranno comunque previsti dei punti RCS con le seguenti dotazioni :

- Km 4 : acqua (riempimento borracce e camelback)
- Km 7 e 13 : kit di primo soccorso con disinfettante, ghiaccio secco, garze e cerotti
- Km 7 e 13 : ristoro a base di acqua, sali minerali, uvetta e frutta secca
- Km 17 : acqua (riempimento borracce e camelback)

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 di Monte Pellicchia ha diritto ai seguenti servizi :

- Pacco Gara
- Pettorale di gara
- Cronometraggio
- 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 da questo sito alla pagina [CLASSIFICHE](#)
- Partecipazione gratuita al circuito [TRAIL CUP](#)

Le premiazioni previste saranno :

- Primi 3 classificati assoluti Maschili e Femminili
- Primi 3 classificati Maschili delle categorie : SM 18-34, SM35 + SM40 (unificate), SM45 + SM50 (unificate), SM55 + SM60 (unificate), SM65 E OLTRE (unificate)
- Prime 3 classificate Maschili delle categorie : SF 18-34, SF35 + SF40 (unificate), SF45 + SF50 (unificate), SF55 + SF60 (unificate), SF65 E OLTRE (unificate)

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

Pacco Gara

Ogni partecipante regolarmente iscritto al Trail di Monte Pellicchia ha diritto al seguente pacco gara :

CALZE TECNICHE TRAIL PRO



IL PACCO GARA

65% NYLON
32% POLIESTERE
3% ELASTAN

Calze realizzate in tessuti tecnici idonei sia all'attività invernale sia a quella estiva, mediante l'impiego di fibre che garantiscono l'**isolamento termico**, la **traspirabilità** e conferiscono **energia** al piede.

Il tocco è morbido e resistente. La spugna nella pianta del piede e sui malleoli ed i rinforzi nei punti dove l'attrito e lo sforzo sono maggiori, come punta e tallone, conferiscono all'atleta il massimo confort all'interno della scarpa.

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.

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 sul sito www.trailcup.it

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 di Monte Pellecchia" 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 di Monte Pellecchia" si riserva la facoltà di fare modifiche al presente regolamento, dandone comunicazione sulla homepage del sito e sulle pagine social del circuito Trail Cup.

Aggiornato al 19 Luglio 2022