



Regolamento MezzaCiocia...ra 2024

Art. 1 Definizione

L'A.S.D. Endurance Training, con la collaborazione tecnica dell'Associazione Italiana Cultura e Sport (AICS) di Frosinone, con il patrocinio del Comune di Frosinone

Organizza:

Il 28 gennaio 2024 la VIII° edizione della MezzaCiocia...ra, manifestazione podistica di 21,097 km e 13 km, con ritrovo alle ore 7:30 nel parco Matusa di Frosinone e partenza alle ore 09:00.

La finalità della manifestazione è quella di promuovere il podismo incentivando le società, lo spirito di gruppo e di aggregazione. Trascorreremo una mattinata di sport, divertimento e benessere. Gli atleti saranno accompagnati durante la manifestazione, da band musicali e gruppi folkloristici mentre all'arrivo ad attenderli troveranno un ottimo ristoro e un abbondante pasta party.

Art. 2 Partecipanti

Possono partecipare tutti gli atleti maggiorenni (nati prima del 29/01/2006) tesserati AICS, o con altri enti di promozione sportiva, runcard o Fidal purché in regola con le norme sulla tutela sanitaria sportiva. L'organizzazione darà la possibilità, per chi non è tesserato, di tesserarsi con Ente di Promozione Sportiva ad un costo di 10 €, purché in regola con il certificato di idoneità sportiva agonistica.

Art. 3 Iscrizione

Il contributo richiesto agli atleti è di € 8 per la 13 km e € 10 per la 21,097 km fino al 7 gennaio 2024, da lunedì 8 fino al 25 gennaio la quota sarà di 12 € per la 13 km e € 15 per la 21,097 km. Pagamento da effettuarsi tramite bonifico bancario Banco BPM IBAN: IT94 O 05034 14800

000000003725 intestato a **Endurance Training A.S.D.** con causale: **Nome società/atleta specificando n. atleti (distinguendo i KM) che partecipano/a e n. cell. per eventuale contatto.**

Le *preiscrizioni* al **costo agevolato** si chiudono domenica 7 gennaio alle ore 23:00 allegando obbligatoriamente copia del bonifico, specificando il n. di atleti che partecipa alla 13 km e alla 21,097 km. Le *preiscrizioni* pervenute senza aver allegato copia del bonifico non saranno ritenute valide.

Le *preiscrizioni* al **costo intero** si chiudono giovedì 25 gennaio alle ore 23:00, allegando obbligatoriamente copia del bonifico, specificando il n. di atleti che partecipa alla 13 km e alla 21,097 km. Le *preiscrizioni* pervenute senza aver allegato copia del bonifico non saranno ritenute valide.

Dal sabato 27, giorno precedente la manifestazione, presso Il Corridore (dalle ore 11:00 alle ore 13:00 e dalle ore 16:00 alle ore 18:00) e fino ad 1 ora prima della manifestazione, potranno essere *iscritti* nuovi atleti ad un **costo** di 15 € per la 13 km e 20 € per la 21,097 km. E' possibile altresì sostituire gli atleti *preiscritti* (entro il 7 o 25 gennaio) pagando la differenza di costo tra la *preiscrizione* e l'*iscrizione* (dal sabato fino ad 1 ora prima della gara), il pagamento avviene in contanti per gli atleti che si vogliono aggiungere o sostituire a quelli *preiscritti*.

L'iscrizione si effettua sul sito: WWW.DIGITALRACE.IT **area gare**, con dichiarazione di responsabilità del presidente (per le iscrizioni di società) o del singolo atleta, utilizzando i modelli disponibili sul sito.

Art. 4 Percorso

Percorso totalmente chiuso al traffico per la giornata ecologica. Il percorso, prevalentemente pianeggiante con qualche leggera altimetria, si snoderà nella parte bassa di Frosinone, come da piantina allegata.

Art. 5 Ritiro pettorali

Ritiro pettorali il giorno precedente la manifestazione presso Il CORRIDORE via Monte Lepini Frosinone, dalle ore 11:00 alle ore 13:00 e dalle ore 16:00 alle ore 18:00, o la mattina della manifestazione fino a 30' prima dello start nella zona antistante la partenza.

Art. 6 Servizi

- Assistenza medico-sanitaria
- Ristoro in gara con te sali minerali acqua carbogel e frutta
- Musica e gruppi folkloristici
- Pacemaker
- Speaker
- Sistema di rilevamento con chip
- Abbondante ristoro finale con pasta party
- Area massaggi post gara
- Medaglia ai finisher della 21,097 km e della 13 km.

Art. 7 Servizio Pacer

Per la mezza maratona é previsto il servizio Pacer per le seguenti fasce di tempo:

- 1 h 30' celeste
- 1 h 35' rosso
- 1 h 45' giallo
- 2 h 00' verde

Art. 8 Cronometraggio e classifica

La redazione della classifica di società sarà effettuata tramite chip, che dovrà essere restituito all'arrivo pena ammenda di 20 €. Il servizio sarà curato da **www.digitalrace.it**.

Art. 9 Tempo limite

Il tempo massimo della manifestazione è fissato in 2h e 35'.

Tutti gli atleti che transiteranno al km 13 in 1h e 45' e al km 18 in 2h e 10' saranno invitati dagli addetti a fermarsi o a procedere in autonomia e sotto la propria responsabilità al di fuori della manifestazione sportiva. L'Organizzazione in tal caso non potrà garantire i servizi della manifestazione (blocco del traffico, ristori e assistenza medica) e non sarà pertanto responsabile di qualsiasi situazione possa venire a verificarsi.

Art. 10 Premiazione

Saranno premiati con premi in natura i primi 3 assoluti maschile e femminile per entrambe le manifestazioni.

Al termine della manifestazione verrà effettuata una cospicua estrazione dei pettorali, per gli atleti presenti, con premi in natura consistente in prodotti tipici locali.

Saranno premiati con rimborso spese le prime 5 società con minimo di **35 punti** :

- 1° società classificata € 500,00
- 2° società classificata € 350,00
- 3° società classificata € 250,00
- 4° società classificata € 150,00
- 5° società classificata € 50,00

L'atleta conquisterà 1 punto per la propria società se conclude la 13 km e 2 punti se conclude la 21,097 km.

E' previsto anche un:

Bonus di **50 €** a tutte le società con più di **40 atleti** arrivati al traguardo;

Bonus di **50 €** a tutte le società provenienti fuori provincia di Frosinone con più di **20 atleti** arrivati al traguardo.

La società organizzatrice è esclusa dalla classifica.

Nel caso di parità nel punteggio, tra società, prevale chi nella precedente edizione ha conquistato più punti.

Non sono previsti premi di categoria.

Mentre verrà effettuata una cospicua estrazione dei pettorali, per gli atleti presenti, con premi in natura consistente in prodotti tipici locali.

Art. 11 Reclami

Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dall'affissione della classifica di società accompagnata dalla tassa di 50 € che sarà restituita in caso di accettazione.

Art. 12 Trattamenti dati personali

Ai sensi dell'articolo 13 del Dlgs 30 giugno 2003, n.196 si informa:

- che i dati contenuti nella scheda di iscrizione sono richiesti per l'iscrizione, per preparare l'elenco dei partecipanti, la classifica, per espletare i servizi dichiarati nel regolamento e per l'invio di materiale informativo MezzaCiocia...ra o dei suoi partners;
- che le conseguenze del mancato conferimento dei dati o delle informazioni di cui sopra consistono nella non ammissione alla manifestazione;
- che i diritti dell'interessato in relazione al trattamento di dati personali sono elencati all'articolo 7 del citato D.L.vo n. 196/03".

In qualsiasi momento l'interessato potrà consultare, modificare, cancellare gratuitamente i propri dati scrivendo al responsabile del trattamento dei dati personali presso Endurance Training.

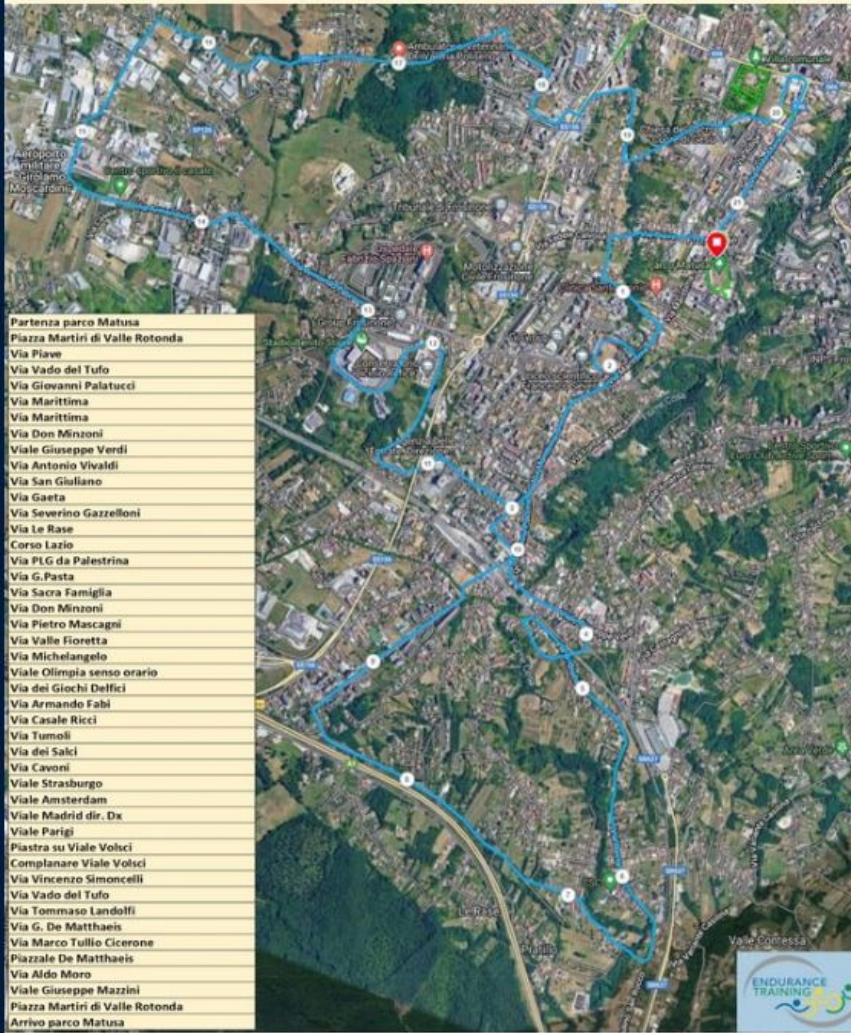
Con l'iscrizione alla manifestazione i partecipanti dichiarano di conoscere e accettare il seguente regolamento, di sollevare l'organizzazione da ogni e qualsiasi responsabilità in caso di incidente o altro che possa loro capitare durante e dopo la manifestazione, nel rispetto delle norme.

Info:

mezzaciocia@libero.it

Segreteria cell. 3386348726

MEZZA CIOCIA...RA 2024 Single lap 21k



Partenza parco Matusa
 Piazza Martiri di Valle Rotonda
 Via Piave
 Via Vado del Tufo
 Via Giovanni Palatucci
 Via Marittima
 Via Marittima
 Via Don Minzoni
 Viale Giuseppe Verdi
 Via Antonio Vivaldi
 Via San Giuliano
 Via Gaeta
 Via Severino Gazzelloni
 Via Le Rase
 Corso Lazio
 Via PLG da Palestrina
 Via G. Pasta
 Via Sacra Famiglia
 Via Don Minzoni
 Via Pietro Mascagni
 Via Valle Fioretta
 Via Michelangelo
 Viale Olimpia senso orario
 Via dei Giochi Delfici
 Via Armando Fabi
 Via Casale Ricci
 Via Tumoli
 Via dei Salci
 Via Cavoni
 Viale Strasburgo
 Viale Amsterdam
 Viale Madrid dir. Dx
 Viale Parigi
 Piastra su Viale Volsci
 Complanare Viale Volsci
 Via Vincenzo Simoncelli
 Via Vado del Tufo
 Via Tommaso Landolfi
 Via G. De Matthaëis
 Via Marco Tullio Cicerone
 Piazzale De Matthaëis
 Via Aldo Moro
 Viale Giuseppe Mazzini
 Piazza Martiri di Valle Rotonda
 Arrivo parco Matusa



Percorso
MezzaCiocia...ra
 Manifestazione podistica
 di 21,097 km

