

# REGOLAMENTO

## TRAIL DEI PRATONI DEL VIVARO (2<sup>a</sup> Ed.)

01 DICEMBRE 2019

La gara è aperta a tutti gli atleti, assoluti ed amatori, uomini e donne, che alla data del 01/12/2019 abbiano compiuto i 18 anni (millesimo di età) ed in regola per l'anno in corso, con il tesseramento FIDAL oppure con Enti di promozione sportiva, riconosciuti dal CONI. Possono inoltre partecipare cittadini italiani e stranieri in possesso della "RUNCARD", rilasciata direttamente dalla FIDAL e mediante la presentazione di un certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera in corso di validità in Italia, che dovrà essere esibito agli organizzatori.

L'organizzazione della gara è a cura della Podistica Rocca di Papa.

La lunghezza del tracciato si sviluppa sulla distanza di 13 km circa;

Si svolgerà il 01 Dicembre 2019 con ritrovo alle ore 08.30 presso il Centro Equestre (FISE) sito in Rocca di Papa, località PRATONI DEL VIVARO, in Via di Roccapriora.

La partenza avverrà alle ore 10.30.

### PERCORSO

Si sviluppa all'interno del Centro Equestre su terreno erboso e sui terreni limitrofi, percorrendo sentieri naturali misti tra manto erboso e di terra, solcati dal continuo passaggio di cavalli al pascolo e in passeggiata. I ripetuti saliscendi rendono il percorso affascinante ed a tratti faticoso, con un dislivello totale di circa +250/300 mt.

### RISTORI

Come previsto dalla tipologia di gara, sul percorso sarà posizionato un ristoro di sola acqua. Non saranno presenti bicchieri di plastica, quindi si raccomanda ai partecipanti di munirsi di appositi contenitori per bere.

### ISCRIZIONE

La quota è di 10 €.

Le iscrizioni termineranno al raggiungimento di nr. 200 iscritti.

Chiusura delle preiscrizioni entro le ore 19.00 del 29 novembre 2019.

Ci si potrà iscrivere anche il giorno della gara entro le ore 09.30.

Il ritiro e il pagamento del pettorale avverrà entro le ore 09.30 il giorno della gara.

La pre-iscrizione si potrà effettuare nel seguente modo:

✓ Per i singoli:

- E-mail - [podisticaroccadipapa@gmail.com](mailto:podisticaroccadipapa@gmail.com)
- WhatsApp al numero 392 09 00 001

***In entrambe i casi specificando Cognome, Nome, Data di nascita, Società di appartenenza e foto o copia in allegato del certificato medico in corso di validità il quale dovrà essere mostrato in originale al ritiro del pettorale;***

✓ Per le società:

E' valida una lettera di responsabilità sottoscritta dal presidente della Società stessa completa di elenco degli atleti da iscrivere.

### RESPONSABILITA'

La partecipazione alla gara comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento. Il percorso è segnato con striscioline Rosse e Bianche ed è vietato effettuare scorciatoie.

## **EQUIPAGGIAMENTO**

Si consiglia l'uso di scarpe da Trail, bastoncini telescopici per chi li usa, giacca anti pioggia (in caso di tempo piovoso) e recipiente per bere.

## **SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA**

Gli Atleti durante lo svolgimento della gara saranno assistiti da un servizio medico in autoambulanza con defibrillatore e medico.

Lungo il percorso sarà presente personale della Protezione Civile e Assistenza Medica. Ogni atleta che si trovasse in caso di bisogno, potrà rivolgersi a detto personale che provvederà ad organizzare il soccorso. Nel caso in cui ci si trovi lontani dal personale suddetto chiedere aiuto ad un altro corridore per chiamare i soccorsi.

Ogni corridore deve prestare assistenza minima a chi ne ha bisogno durante la gara e chiamare il soccorso.

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.

## **ASSICURAZIONE**

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**

Verrà redatta una classifica generale e di categoria uomini e donne.

Saranno premiati:

ASSOLUTI - Primi 3 Uomini e prime 3 donne.

CATEGORIA - Primi 3 di tutte le categoria uomini e donne.

## **IMPORTANTE**

Tutti gli atleti dovranno:

- Prendere visione del suddetto regolamento;
- Non abbandonare eventuali rifiuti sul percorso di gara, eventuali rifiuti potranno essere depositati in prossimità dei ristori situati lungo il percorso
- Avvisare l'organizzazione al numero di telefono fornito in caso di abbandono,
- Non uscire fuori dal percorso tracciato;
- Prestare assistenza e/o allertare i soccorsi qualora vengano superati concorrenti che si trovino in difficoltà e richiedono aiuto;
- Non indossare cuffiette per l'ascolto di musica durante la gara perché le stesse non permettono di percepire eventuali pericoli e richieste di soccorso.

**Con l'iscrizione alla gara l'atleta dichiara di aver letto e accettato il presente regolamento in ogni sua parte.**