POLISPORTIVA
Palombara Sabina

Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili

ATLETICA PALOMBARA

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

gara podistiche lazio

athleio
Il Probiotico dello sportivo

22 Novembre 2026

Iscrizioni su Digitalrace

Medaglia Finisher

Tempo limite gara
gara 5 ore
Cancello orario Km 5,000 - 1 h 20 '

Partenza ore 10.00
Campo sportivo
Palombara Sabina

11^ EDIZIONE

TRAIL MONTE GENNARO

18km
1268 D+

GARA VALEVOLE PER L'EDIZIONE 2026 DEL CIRCUITO PARCO DEI MONTI LUCRETILI

CIRCUITO PARCO DEI MONTI LUCRETILI

3 TAPPE:
- 18 OTTOBRE
- 22 NOVEMBRE
- 20 DICEMBRE

SERVIZIO DOCCE
SPOGLIATOI
E RISTORO FINALE

Atletica Palombara ASD | atleticapalombaraasd

REGOLAMENTO

Organizzazione

L'ASD ATLETICA PALOMBARA, con il patrocinio del Parco Naturale dei Monti Lucretili e dell'Amministrazione Comunale di Palombara Sabina, organizza la 11^ edizione del "Millennium Trail Monte Gennaro", Trofeo ATHLEMIXX, 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 22/11/2026, alle ore 10:00, a Palombara Sabina, in Via Alcide De Gasperi - Campo Sportivo Comunale.
La distanza coperta dal "Millennium Trail Monte Gennaro" è di 18,000 KM, con dislivello positivo di 1268 MT.
Presso la zona di partenza sarà allestito anche il raduno della gara, a partire dalle ore 7:30, dove sarà possibile effettuare il ritiro del pettorale e le iscrizioni della mattina.

Requisiti di partecipazione

Per partecipare al "Millennium Trail Monte Gennaro" 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)

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 "Millennium Trail Monte Gennaro" 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.

Iscrizioni e quote

La quota di iscrizione al "Millennium Trail Monte Gennaro" è pari a Euro 20,00.

Le iscrizioni si chiuderanno il giorno 20/11/2026, alle ore 20, oppure al raggiungimento del numero massimo di 400 concorrenti.

Le iscrizioni potranno essere effettuate direttamente alla pagina:

https://digitalrace.it/gare.php

Il pagamento della quota deve essere effettuato con Bonifico Bancario sul conto intestato a:

ATLETICA PALOMBARA
IBAN: IT23S 08787 39330 000000800150
Causale per atleti individuali: **Cognome e Nome** - Iscrizione Millennium Trail Monte Gennaro 2026
Causale per Società: **Nome Società - Numero Atleti** - Iscrizione Millennium Trail Monte Gennaro 2026

È possibile iscriversi la mattina della gara, entro le ore 9:00, previa presentazione della documentazione necessaria (certificato medico e tesseramento sportivo) al costo di Euro 24,00.

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 2027, 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, sali minerali e frutta secca e sarà possibile riempire borracce e Camelbak, 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 sé causati che possano verificarsi durante la manifestazione.

Pettorali

I pettorali assegnati dalle iscrizioni on-line potranno essere ritirati la mattina stessa della gara entro le ore 9:00, presso la zona di partenza/raduno, Palombara Sabina, in Via Alcide De Gasperi - Campo Sportivo Comunale.

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. È assolutamente vietata ogni sua modifica.

Pacco gara

Ogni partecipante regolarmente iscritto al "Millennium Trail Monte Gennaro" ha diritto al seguente pacco gara:

+

1 bottiglia di olio extravergine di oliva

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: **https://trailcup.it/percorso-gara-Millennium-Trail-Monte-Gennaro**

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 sul sito della gara, 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 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.

Equipaggiamento: materiale obbligatorio e facoltativo

Fermo restando il servizio di assistenza e soccorso forniti dall'organizzazione, a tutti i partecipanti è richiesta la dotazione del seguente **materiale obbligatorio** da avere con sé lungo tutto il percorso:

- **Scarpe da trail**
- **Fischietto di emergenza**
- **Telefono cellulare con il numero di emergenza fornito dall'organizzazione**

Alla partenza e lungo il percorso potranno essere eseguiti dei controlli a campione sul materiale obbligatorio.

È prevista la squalifica sia in caso di mancanza del materiale obbligatorio di sicurezza sia in caso di rifiuto di sottoporsi al controllo.

È altresì consigliato il seguente materiale aggiuntivo:

- Riserva idrica (almeno 1 litro)
- Riserva alimentare
- Indumenti adeguati alle condizioni climatiche della giornata
- Giacca Antipioggia
- Telo Termico
- Cappellino o bandana
- Bastoncini, che si devono tenere dal momento della partenza fino all'arrivo
- Benda elastica per fasciatura

Sicurezza e controllo

Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione, la 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, l'atleta ferito o in difficoltà può chiedere il soccorso dell'organizzazione:

- presentandosi ad uno dei punti di controllo dislocati lungo il percorso
- chiamando il numero **che verrà fornito prima della partenza**
- 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 Punt i Ristoro

Il soccorso ai partecipanti sarà garantito da personale specializzato.

Saranno inoltre previsti dei punti di ristoro e primo soccorso con le seguenti dotazioni:

- km 2,0: acqua (riempimento borracce e Camelbak)
- km 5,5: acqua, sali minerali e uvetta + kit di primo soccorso con disinfettante, garze e cerotti
- km 9,0: acqua (riempimento borracce e Camelbak)
- km 13,0: acqua, sali minerali e uvetta + kit di primo soccorso con disinfettante, garze e cerotti
- km 16,0: acqua (riempimento borracce e Camelbak)

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 "Millennium Trail Monte Gennaro" ha diritto ai seguenti servizi:

- Pacco Gara
- Pettorale di gara
- Cronometraggio
- Spogliatoi e docce
- Ristori durante la corsa
- Ristoro finale (se permesso e nelle misure previste dalle normative vigenti al momento dell'evento)

Le premiazioni previste saranno:

- **Primi 3 classificati assoluti Maschili e Femminili**
- **Primi 3 classificati Maschili delle categorie**: SM, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75+
- **Prime 3 classificate Femminili delle categorie:** SF, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60, SF65, SF70, SF75+

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

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.

Cancelli Orari

Per motivi di sicurezza e di impiego delle unità sanitarie e dei volontari, è previsto un cancello orario al:

Km 5.0 alle ore 11:20 (1 ora e 20 min dopo la partenza)

Gli atleti che supereranno il cancello orario oltre tale tempo verranno squalificati dalla gara, ma potranno continuare liberamente il percorso senza pettorale e sotto la propria responsabilità.

Il tempo limite per completare la gara è di 5 ore.

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 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 su https://trailcup.it/informativa_cookie.php

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 "Millennium Trail Monte Gennaro" 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 SOLIDARIETÀ

- rispetto di sé 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 "Millennium Trail Monte Gennaro" si riserva la facoltà di fare modifiche al presente regolamento, dandone comunicazione sulla homepage del sito.

ASD Atletica Palombara
Ultimo aggiornamento 11 Febbraio 2026