



A.S.D. Trail Monti Simbruini
Via Garibaldi, 37 - 00028 Subiaco (RM)
C.F. e P. IVA: 14988801008
Tel.: 320.9058478
www.traildeimontisimbruini.it
email: info@traildeimontisimbruini

TRAIL "SUI SENTIERI DEI SANTI"
DOMENICA 5/11/2023 - Subiaco (RM)
REGOLAMENTO DI GARA

1. Premessa

Chi si iscrive alla manifestazione dichiara di partecipare nel massimo rispetto dei principali valori etici e sportivi che accomunano tutti gli atleti di questo sport. La partecipazione porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa pubblicati dall'organizzazione.

Ogni partecipante, concorrente o volontario che sia, sostiene e si attiva per fornire supporto in qualsiasi situazione. Ogni partecipante porta rispetto per sé stesso, per gli altri trailers e per i volontari organizzatori.

Per sé stesso: niente inganni, né prima, né durante la corsa.

Per gli altri trailers: prestare assistenza ad un altro atleta in difficoltà.

Per i volontari: partecipano anch'essi per il piacere di esserci e per consentirci di gareggiare nella massima sicurezza.

Inoltre, ogni partecipante porta rispetto della natura: non gettare per nessun motivo alcun tipo di rifiuto prima, durante o dopo la gara, se non negli appositi bidoni portarifiuti.

Infine, si devono seguire i sentieri segnalati senza tagliare.

2. Organizzazione

La manifestazione è organizzata dall'associazione sportiva **A.S.D. Trail Monti Simbruini**, con il Patrocinio del Comune di Subiaco, del Parco dei Monti Simbruini, dell'abbazia territoriale di Santa Scolastica e il contributo della Protezione Civile, della Croce Rossa e di altri volontari.

3. Gare in programma

È prevista una competizione di corsa a piedi in ambiente urbano e naturale, su un tracciato che si svilupperà all'interno del Comune di Subiaco comprendendo aree naturali del Parco dei Monti Simbruini, La gara si svolgerà **domenica 5 novembre 2023**, con ritrovo alle ore 8:00 e **partenza alle ore 9:00** in zona "Ponte di San Antonio" a Subiaco, in una sola tappa a velocità libera su di un tracciato di circa **13 km con 800 metri di dislivello positivo**.

La partenza degli atleti avverrà in gruppo.

4. Percorso

Il percorso si sviluppa su strade bianche, carrarecce, brevi tratti su strade asfaltate e sentieri montani e non presenterà particolari difficoltà tecniche; tuttavia, in caso di maltempo, potrà essere ricoperto in alcuni tratti da fango e pertanto si raccomanda la massima attenzione.

L'itinerario sarà tracciato con nastri colorati (balise) e frecce direzionali. Il tracciato non dovrà essere abbandonato per nessun motivo, pena la squalifica.

Se non vedete più il segnale o le balise tornate indietro!!!

TRATTI A PASSO

In corrispondenza dei monasteri benedettini di Santa Scolastica (km 4 circa) e S. Benedetto (Km 5 circa) sono previsti e opportunamente segnalati, per rispetto dei luoghi sacri attraversati, dei **brevi tratti a PASSO OBBLIGATORI** la cui violazione comporterà **l'immediata SQUALIFICA dell'atleta.**

CANCELLO ORARIO PASSAGGIO MONASTERO DI SANTA SCOLASTICA

Il passaggio all'interno dei chiostri di Santa Scolastica (km 4 circa) **è consentito se l'ingresso avverrà entro le ore 10:00** l'atleta che sopraggiungerà oltre tale orario sarà indirizzato su un percorso alternativo, indicato dagli operatori, fino al ricongiungimento con il tracciato originario.



A.S.D. Trail Monti Simbruini
Via Garibaldi, 37 - 00028 Subiaco (RM)
C.F. e P. IVA: 14988801008
Tel.: 320.9058478
www.traildeimontisimbruini.it
email: info@traildeimontisimbruini.it

5. Iscrizione alla gara – NON COMPETITIVA e MINORI

La corsa sarà aperta a tutte le persone, uomini e donne, che avranno compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no, con certificato medico sportivo per attività agonistica con scadenza non antecedente al giorno della gara.

NON COMPETITIVA. Le persone non dotate di certificato medico sportivo potranno prendere parte alla gara partecipando come “non competitivi”. Ciò comporterà l'impossibilità di essere inseriti nella classifica generale e di categoria e l'esclusione dalle premiazioni. La volontà dell'atleta di partecipare alla gara non competitiva dovrà essere indicata **sul form delle iscrizioni on line scrivendo la dicitura “Non competitiva” nella sezione “Società” o “Tipo tesserino”.**

MINORI: è fatta salva la possibilità di partecipazione di atleti **MINORI di anni 18** purché in possesso di certificato di idoneità agonistica – disciplina Atletica Leggera - in corso di validità e che partecipino sotto la responsabilità dei propri genitori: questi ultimi dovranno compilare e firmare apposita **autorizzazione** predisposta dal C.O, scaricabile dal sito al link <http://www.traildeimontisimbruini.it/wp-content/uploads/2019/08/AUTORIZZAZIONE-DEL-GENITORE-PER-FIGLIO-MINORENNE-TSSDS.pdf>.

Gli atleti che si iscriveranno la mattina della gara dovranno presentare il certificato medico all'atto dell'iscrizione.

- Modalità e quote di iscrizione

Le iscrizioni si potranno effettuare a partire dal 1° luglio 2023 e chiuderanno la mattina stessa della gara, 5 novembre 2023, 30 minuti prima della partenza.

È possibile effettuare l'iscrizione:

- on-line sul sito <http://www.digitalrace.it/gare.php> nei link relativi agli eventi entro il 2 novembre 2023 alle ore 22:00
- il giorno della gara fino a 30 minuti dalla partenza.

Quote di iscrizione

- entro il 1° settembre 2023 la quota è di **15,00 €**;
- entro il 2 novembre 2023 alle ore 22:00, la quota è di **18,00 €**;
- per iscrizioni sul posto la mattina della gara la quota è di **20,00 €**.

Le iscrizioni si considereranno completate al pagamento della relativa quota.

Nell'eventualità in cui l'atleta dovesse iscriversi entro il 2 novembre 2023 alle ore 22:00, ma non pagare la relativa quota entro tale scadenza, lo stesso dovrà pagarla maggiorata.

Il pagamento della quota di iscrizione alle gare dovrà essere effettuato unicamente tramite bonifico bancario alle seguenti coordinate bancarie:

IBAN: IT 72 F 02008 39440 0001 0550 2944
Banca: Unicredit, filiale di Subiaco
Intestato a: A.S.D. Trail Monti Simbruini
Causale: specificare nome, cognome, iscrizione TSSDS

Per la definizione delle quote di iscrizione farà fede la data del pagamento.

Copia della contabile bancaria relativa al pagamento della quota d'iscrizione, unitamente alla copia del certificato medico d'idoneità agonistica per atletica leggera dovranno essere allegate durante la procedura di iscrizione sul sito, entro le rispettive scadenze.



A.S.D. Trail Monti Simbruini
Via Garibaldi, 37 - 00028 Subiaco (RM)
C.F. e P. IVA: 14988801008
Tel.: 320.9058478
www.traildeimontisimbruini.it
email: info@traildeimontisimbruini

Nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara
- cronometraggio
- assistenza e ristori lungo il percorso
- pacco gara (per i primi 300 iscritti)
- eventuali gadget messi a disposizione dagli sponsor
- ristoro finale

- **Rinuncia**

L'atleta impossibilitato a partecipare alla gara potrà vedere rimborsata la propria quota d'iscrizione, facendone debita comunicazione alla società organizzatrice, **entro e non oltre la data del 25.10.2023**, e indicando il proprio IBAN: saranno trattenute solo le spese bancarie. Oltre questa data le quote non verranno rimborsate e saranno trattenute per intero dal C.O.

6. Sicurezza e assistenza medica

Ogni ristoro e punto di controllo sarà anche un posto di chiamata di soccorso.

Gli ufficiali di gara saranno abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara.

In caso di necessità, per ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al soccorso in montagna ufficiale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero.

Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno a carico della persona soccorsa secondo le norme vigenti.

L'atleta che farà appello ad un medico o ad un soccorritore si sottometterà di fatto alla sua autorità e si impegnerà a rispettare le sue decisioni.

7. Rispetto dell'ambiente

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente attraversato, evitando in particolare di disperdere rifiuti. Chiunque sarà sorpreso e gettare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

8. Condizioni meteo avverse

In caso di condizioni meteo avverse importanti, l'organizzazione si riserverà di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso, in modo da eliminare eventuali situazioni 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 (nebbia fitta, forti e persistenti temporali, bufere ...) mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori.

La partenza potrà essere posticipata, in caso di forte maltempo, di qualche ora; oltre questo limite, la gara verrà annullata.

In caso di annullamento della gara, per qualsiasi decisione presa dall'Organizzazione, 7 giorni prima dell'evento, sarà previsto un rimborso parziale dell'iscrizione tale che compensi almeno le spese sostenute fino a quel momento da parte dell'Organizzazione stessa.

9. Ristori in gara

Sono previsti dei punti di ristoro sul percorso di gara (rimandiamo alla grafica del profilo altimetrico presente sul sito o sulle pagine dei social) che saranno approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto e **non saranno forniti di bicchieri usa e getta**. Ogni concorrente dovrà quindi portare con sé la propria "tazza ecologica" o similare poiché i ristori non saranno provvisti di bicchieri in plastica né di altra tipologia. Tale scelta dell'organizzazione rientra nello spirito trail di contribuire alla salvaguardia ambientale, evitando materiali usa e getta. Ogni atleta presterà attenzione nel disporre, alla partenza da



A.S.D. Trail Monti Simbruini
Via Garibaldi, 37 - 00028 Subiaco (RM)
C.F. e P. IVA: 14988801008
Tel.: 320.9058478
www.traildeimontisimbruini.it
email: info@traildeimontisimbruini.it

ogni punto ristoro, della quantità d'acqua e degli alimenti energetici che gli saranno necessari per arrivare nel successivo posto di rifornimento.

Chiunque verrà sorpreso a gettare qualcosa verrà squalificato.

10. Materiale consigliato e facoltativo

Non è previsto materiale obbligatorio.

Si consiglia tazza ecologica o borraccia per l'approvvigionamento di liquidi ai ristori. In funzione delle temperature e delle condizioni meteo del giorno delle gare, si consiglia giacca *adatta a sopportare condizioni di maltempo in montagna, impermeabile e traspirante (tessuto Goretex o simili)*, guanti, cappello o bandana.

I Bastoncini (fissi o telescopici) **potranno essere utilizzati ma in tal caso dovranno essere portati dall'atleta sin dalla partenza e per tutta la durata della corsa.**

11. Pettorali e pacco gara.

Le operazioni di consegna del pettorale avverranno, previa identificazione del corridore tramite documento con foto in corso di validità, la mattina della gara fino a un'ora prima della partenza.

Il pettorale dovrà essere portato sul petto o sul ventre o sulla coscia anteriormente ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. **Dovrà, quindi, essere posizionato sopra tutti gli indumenti.**

Anche il pacco gara sarà dato all'atleta all'atto della consegna del pettorale.

12. Abbandoni e rientri

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato a recarsi al più vicino punto di controllo, comunicare il proprio abbandono e l'organizzazione provvederà al suo rientro all'arrivo nel più breve tempo possibile. Il concorrente ritirato dovrà immediatamente riconsegnare il pettorale all'organizzazione.

13. Penalità e squalifiche

I controllori sul percorso saranno abilitati a controllare il rispetto dell'intero regolamento.

Le irregolarità accertate, anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche.

La giuria della gara può pronunciare la squalifica di un concorrente, in particolare nel caso di:

- Pettorale portato in modalità non conforme;
- Scambio di pettorale;
- Mancato passaggio ad un posto di controllo;
- Utilizzo di un mezzo di trasporto;
- Doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping;
- Mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà;
- Abbandono dei propri rifiuti lungo il percorso, inquinamento e/o degrado del luogo;
- Mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso;
- Mancato rispetto del divieto di andare a passo nei tratti segnalati;
- Insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari;
- Rifiuto di farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara.

La squalifica è immediata e si attua con il ritiro del pettorale all'atleta.

14. Direzione di gara

Alla Direzione di gara spetta il compito di verificare il rispetto del regolamento di gara, di ricevere i reclami da parte degli atleti, nonché di decidere con l'organizzazione se sospendere o annullare la gara per motivi di sicurezza legati a fenomeni atmosferici o di altra natura.



A.S.D. Trail Monti Simbruini
Via Garibaldi, 37 - 00028 Subiaco (RM)
C.F. e P. IVA: 14988801008
Tel.: 320.9058478
www.traildeimontisimbruini.it
email: info@traildeimontisimbruini

15. Reclami

Tutti i presenti potranno effettuare, se ritenuto necessario, entro 30 minuti dal termine della gara e previo versamento di una cauzione di 20,00 euro, apposito reclamo scritto alla direzione di gara.

La Giuria di gara valuterà il reclamo e predisporrà il verdetto.

La Giuria è composta dal Presidente della Società organizzatrice A.s.d. Trail Monti Simbruini, da un membro della Direzione della corsa, dal responsabile dei Medici di Gara, da un Commissario di gara e da eventuali altre persone scelte per competenza dal Presidente e dalla Direzione. La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami formulati durante la corsa.

Le decisioni prese sono senza appello.

La cauzione di 20 euro verrà restituita al firmatario del reclamo solo in caso di accoglimento dello stesso.

16. Assicurazione

L'Organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. 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. Sarà cura di ogni atleta stipulare un'assicurazione personale, da sottoscrivere presso una società assicuratrice di propria scelta, che copra il rischio di incidenti ed infortuni e di spese connesse all'eventuale intervento dell'elisoccorso.

I tesserati beneficeranno delle garanzie accordate dall'assicurazione collegata con la loro tessera. È responsabilità degli altri concorrenti assicurarsi.

17. Classifiche e premi

Non sono previsti premi in denaro, in armonia con lo spirito Trail.

Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che giungeranno regolarmente al traguardo.

Sarà redatta una classifica generale suddivisa in maschile e femminile e per categorie.

Saranno quindi premiati:

- i primi tre uomini assoluti e le prime tre donne assolute;
- i primi 3 uomini e donne delle categorie:

UOMINI

Juniores Uomini	Fino a 34 anni
SM35	35-39 anni
SM40	40-44 anni
SM45	45-49 anni
SM50	50-54 anni
SM55	55-59 anni
SM60	60-64 anni
SM65	65 anni in su

DONNE

	Fino a 34 anni
SF35	35-44 anni
SF45	45-54 anni
SF55	55 anni in su

Si precisa che i premi saranno in natura e non potranno essere cumulabili.

18. Diritti d'immagine

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse ed in movimento che li riguarderanno in occasione della partecipazione al Trail.

19. Dichiarazione di responsabilità

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventuali.

Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui causati.