

La società **ASD ERNICA VEROLI** con il patrocinio del Comune di Veroli Assessorato allo Sport, della Pro Loco di Veroli e dell'AICS organizza **“Sora – Veroli Maratona degli Ernici”** di Km 44,00 che si svolgerà il **8 Ottobre 2023** con partenza da Sora (Piazza S. Rocco) e arrivo a Veroli (Piazza Mazzoli).

## **REGOLAMENTO**

### **Art.1 PARTECIPAZIONE**

La partecipazione è consentita ad atleti di sesso maschile e femminile purché abbiano compiuto il 18° anno di età e siano in possesso del certificato di idoneità sportiva agonistica in corso di validità alla data della competizione.

Gli atleti dovranno altresì:

- essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla;
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permetta di gestire e affrontare senza aiuto esterno condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili ed imprevedibili a causa dell'altitudine (freddo, vento, pioggia, nebbia, caldo) o saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite etc.
- essere pienamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi;
- essere pienamente coscienti che per questa attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore ad adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

### **Art. 2 PERCORSO E DISTANZA**

Il percorso è di Km 44,00 e circa 3.500 metri di dislivello positivo.

Il tracciato percorre sentieri di montagna, che richiedono attenzione e fermezza di passo, specie nei tratti di discesa “tecnica” o in quelli brevi a filo di cresta. In generale, i percorsi sono caratterizzati da sentieri e viottoli di montagna, terreni irregolari, ostacoli naturali e tratti con acqua e saranno soggetti alle problematiche proprie di una corsa in ambiente naturale della montagna appenninica.

**Gli attraversamenti stradali sono aperti al traffico pertanto il transito deve essere effettuato nel rispetto del codice della strada e con la dovuta attenzione da parte degli atleti.** L'intero percorso è segnato con bandierine, nastro bicolore, buste color rosa e indicazioni sulla strada in vernice biodegradabile. Il tracciato, per esigenze di sicurezza o logistiche, potrà essere soggetto a modifiche rispetto a quanto indicato. Le variazioni saranno comunque opportunamente segnalate in loco e/o durante il briefing pregara.

**Cancelli orari** - Al km 18 Zona “Pizzo Deta” sarà situato il primo cancello orario, i concorrenti dovranno transitare allo stesso prima delle **6 ore** dalla partenza, il secondo cancello orario sarà situato al km 30 circa in zona “Civita” i concorrenti dovranno transitarvi entro **9 ore** dalla partenza.

Chi giungerà dopo tale termini sarà accompagnato dagli addetti dell'organizzazione nella zona di arrivo.

### **Art. 3 NORME E QUOTE DI ISCRIZIONE E ISCRIZIONE**

La quota è di:

- € 45,00 fino al 05/10/2023 giorno di chiusura delle iscrizioni.
- **NON SARA' POSSIBILE ISCRIVERSI IL GIORNO DELLA GARA**

Le iscrizioni devono essere espletate tramite il sito [www.digitalrace.it](http://www.digitalrace.it) nell'apposita AREA GARE e **saranno considerate valide solo in presenza dell'avvenuto pagamento.**

**Estremi per il pagamento:**

**BPER Banca intestato a ASD Ernica Veroli**

**IBAN: IT15 R053 87148 0000 0035 3332 20**

**La chiusura delle iscrizioni avverrà il giorno 05/10/2023 alle ore 23.00.**

Per info contattare:

- Pietro Zeppieri: 3665934640
- Pierfrancesco Terzini: 3337982572
- o scrivere alla mail [ernicaveroli@gmail.com](mailto:ernicaveroli@gmail.com).

**Non è prevista la restituzione in caso di rinuncia da parte dell'atleta.**

Nella quota è compreso il trasporto da Veroli a Sora, **chi raggiungerà autonomamente la zona di partenza deve darne comunicazione all'organizzazione.**

### **Art. 4 RITIRO PETTORALE**

Le operazioni di ritiro pettorale e consegna pacco gara avverranno sabato 7 Ottobre 2023 dalle ore 18.00 alle ore 22.00 nel palazzo vescovile di Veroli, in via del Vescovado.

### **Art. 5 SEMI AUTO-SUFFICIENZA**

La semi-autonomia è definita come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, in termini di sicurezza, equipaggiamento ed alimentazione/idratazione.

Sebbene lungo il percorso vi siano "3 punti ristoro", (vedi Art. 6), il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza è la regola.

In particolare:

**– ogni corridore deve portare con se per tutta la durata della corsa il materiale obbligatorio. Verranno effettuati controlli a campione durante lo svolgimento della gara per verificare l'effettiva presenza del materiale obbligatorio, pena squalifica immediata dell'atleta stesso. I punti di rifornimento saranno approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto. Non vi saranno bicchieri usa e getta ma l'acqua naturale e la cola saranno destinati al**

riempimento delle borracce o tasche d'acqua, camel bag e tazza personale. Ogni corridore dovrà avere l'attenzione di disporre, alla partenza da ogni punto ristoro/acqua, della quantità d'acqua e degli alimenti che gli saranno necessari per arrivare nel successivo posto di rifornimento.

**Materiale obbligatorio da portare con se durante tutta la gara:**

- riserva idrica minimo 1 lt: borraccia o camel bag;
- riserva alimentare: barrette o simili;
- telefono cellulare carico;
- Guscio antivento/antipioggia;
- lampada frontale con batterie di ricambio;
- fischietto;
- telo termico;
- banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strappino;
- scarpe da trail running;

**N.B. E' consentito l'uso dei bastoncini, chi deciderà di farne uso non potrà abbandonarli lungo il percorso ma li dovrà portare con se fino all'arrivo, pena l'esclusione dalla classifica.**

#### **Art. 6 RISTORI**

Sono previsti "3 punti ristoro", con solidi e liquidi più due punti acqua con soli liquidi.

- I° Punto acqua Acerreto (km 10)
- I° Ristoro – Vado la Rocca (km 16)
- II° Punto Acqua – fine sentiero "delle madonne" (Km 26)
- II° Ristoro – Civita di Colleparado (Km 30)
- III° Ristoro – Monte S. Giacomo (Km 40)

La Società organizzatrice disporrà il ristoro a fine gara.

#### **Art. 7 ASSISTENZA MEDICA E GIURIA**

Gli Atleti durante lo svolgimento della gara saranno assistiti da un servizio medico con al seguito di AMBULANZA FORNITA DI DEFIBILLATORE. Il servizio di giuria sarà espletato dall'organizzazione. Ai fini della sicurezza individuale degli Atleti, il Percorso sarà sottoposto alla sorveglianza e vigilanza degli addetti dell'organizzazione e del soccorso alpino.

## **Art. 8 PARTENZA**

**Ritrovo atleti dalle ore 04.30 presso il centro polivalente a Veroli, briefing tecnico, verifica materiale obbligatorio, alle 05.00 Partenza per Sora con la navetta.**

## **Art. 9 METEO**

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica (tranne situazioni straordinarie). In caso di fenomeni meteo importanti (forti temporali, nebbia ecc.) l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazione di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio. In caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore, fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 70% della quota d'iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare. In caso di modifica del percorso, d'interruzione o annullamento della gara per qualsiasi ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

## **Art. 10 CLASSIFICHE**

Le classifiche saranno stilate dalla Digital Race. Eventuali reclami dovranno pervenire all'ufficio gara, entro un'ora dalla pubblicazione della classifica ufficiale, accompagnati da € 50,00 che saranno restituiti solo in caso di accettazione dello stesso.

## **Art. 11 PREMIAZIONI**

Saranno assegnati premi in natura ai primi 3 atleti assoluti Uomini e Donne. Verrà inoltre premiato il 1° classificato delle seguenti categorie:

**M18-34 M35- M40- M45- M50- M55- M60- M65+**

**F18-34 F35-F40-F45-F50-F55-F60+**

**Non sono previsti premi in denaro.**

## **Art. 12 DIRITTI DI IMMAGINE**

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

## **Art. 13 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ**

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. 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 derivati, che non siano conseguenza di gravi inadempienze dell'organizzazione.