
Organizzazione

L'ASD CENTRO FITNESS MONTELLO in collaborazione con Opes Latina, Comune di Maenza, Protezione civile Aquile dei Lepini, Avis di Maenza e Athletics il negozio per correre, organizza la 3ª edizione del Trail Road To Maenza gara di trail running in ambiente naturale su sentieri di montagna che si snodano lungo il territorio dei monti Lepini .

Informazioni generali

La partenza è fissata per il giorno 15/10/2023 alle 09:30, a Maenza , Piazza Ferdinando Lepri vicino la posta.

La distanza coperta dal Trail Road To Maenza è di 21,600 KM, con dislivello positivo di 1000 MT.

Presso la zona di partenza sarà allestito anche il raduno della gara, a partire dalle ore 07:30, dove sarà possibile effettuare il ritiro pettorale.

Requisiti di Partecipazione

Per partecipare al Trail Road To Maenza è necessario:

- Aver compiuto i 18 anni di età
- Essere in possesso di un tesseramento in corso di validità alla fidal (incluso «Runcard») o a enti promozionali sportivi riconosciuti al 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) .
- 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.

Iscrizioni e quote

La quota di iscrizione per il **TRAIL ROAD TO MAENZA** è pari a 20,00 euro con pacco gara (maglia tecnica) fino al raggiungimento dei 150 atleti. Le iscrizioni potranno essere effettuate direttamente sul sito **DIGITAL RACE** info@digitalrace.it (email: info@digitalrace.it) Il termine iscrizione è fissato entro giovedì 12 Ottobre alle ore 20:00 o al raggiungimento delle 150 iscrizioni.

Il pagamento della quota dovrà essere effettuato con bonifico bancario sul conto intestato a: A.s.d. Centro Fitness Montello IBAN: **IT76B0538773921000000004177**

Causale per atleti individuali: Cognome nome –iscrizione Trail Road To Maenza 2023
Causale per società: Nome società numero atleti-iscrizione Trail Road To Maenza

Pettorali

I pettorali assegnati dalle iscrizioni online potranno essere ritirati la mattina della gara entro le ore 9:00, presso la zona di partenza /raduno, in PIAZZA FEDINANDO LEPRI .

Premi e Servizi

Ogni partecipante regolarmente iscritto ha diritto ai seguenti servizi:

- Pacco gara (maglia tecnica)
- Pettorale di gara
- Cronometraggio
- Ristori durante la corsa
- Spogliatoi e docce
- Ristoro finale con pasta party

Le premiazioni previste saranno:

- Primi tre classificati assoluti maschili e femminili.
- Primi tre classificati di ogni categoria maschile, femminile. Categorie: Uomini: M18/30 unica -M35-M40-M45-M50-M55-M60-M65-M70 e oltre unica. Donne: F18/F30 unica-F35F40-F45-F50-F55-F60 e oltre unica.
- Primi tre classificati di ogni categoria maschile, femminile DONATORI AVIS

Pacco Gara

Tutti gli iscritti hanno diritto al pacco gara (maglia tecnica).

Numero max iscrizioni 150

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 montagna appenninica. Non sono presenti passaggi che presentano difficoltà alpinistiche. Lungo il percorso sarà presente il 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 alimentare, con punti ristoro di sicurezza al km10 al km 15. L'intero percorso è segnato con nastro bicolore (bianco rosso) cartelli 60x40 freccia nera sfondo giallo e frecce di legno bianche e rosse il tutto con sigla **TRAIL RTM. CRC**.

Regime di autosufficienza e assistenza in gara

La gara si svolgerà in regime di auto sufficienza, 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.

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 i numeri di emergenza che saranno forniti dall'organizzazione**
- E' 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

Soccorso e Punti 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 9,500 : acqua (riempimento borracce) Sali minerali, frutta, dolci. Kit di primo soccorso

- **KM 15,00** : acqua (riempimento borracce) Sali minerali, frutta , dolci . Kit di primo soccorso

Abbandono

Tranne per ferite gravi un concorrente deve ritirarsi esclusivamente presso uno dei punti presidiati dal personale dell'organizzazione.

Barriere orarie commissari di gara


Tempo massimo per raggiungere l'arrivo è di 4 ore gli atleti che supereranno tale barriera oraria verranno squalificati dalla gara ma potranno continuare liberamente il percorso senza pettorale e sotto la propria responsabilità. Ci saranno tre controlli dai giudici di gara nel



percorso al quale da mostrare il pettorale al km 9,500 santuario San Luca, km13,800 Monte Calvello, km15,900 incrocio strada zona vaccara.

Info: Emiliano 392.3901644
Sergio 338.8157590

Via Pane e Vino, 39 - 04100 Borgo Montello LT

 0773/458148  3388157590

www.fitnessmontello.it

[e-mail: centrofitnessmontello@inwind.it](mailto:centrofitnessmontello@inwind.it)