

REGOLAMENTO SORA-VEROLI

La società **ASD ERNICA RUNNING** con il patrocinio del Comune di Veroli Assessorato allo Sport e della Pro Loco di Veroli dell'AICS e del CAI Sez. di Sora organizza “Sora - Veroli” di Km 45 che si svolgerà il **14 Ottobre 2018** 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 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 DISTANZE

Il percorso di Km 45 e circa 3500 metri di dislivello positivo.

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:

- € 30,00 fino al 15/08/2018
- € 40,00 dal 16/08/2018 fino al 10/10/2018 giorno di chiusura delle iscrizioni.

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

Non sarà possibile iscriversi il giorno della gara.

E' inoltre previsto un contributo di € 5,00 per chi volesse usufruire del servizio navetta da Veroli a Sora.

Art. 4 RITIRO PETTORALE

Le operazioni di ritiro pettorale, controllo materiale obbligatorio e consegna pacco gara avverranno sabato **13 Ottobre dalle ore 17.00 alle ore 22.00 presso il centro polivalente in Viale XXI Aprile.**

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 a tutti i partecipanti 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, la cola e i sali 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**

Art. 6 RISTORI

Sono previsti “**3 punti ristoro**”, con solidi e liquidi più “**2 punti acqua**” con soli liquidi.

- I° Punto Acqua – Acerreto (Km 10)
- I° Ristoro – Vado la Rocca (Km 16)
- II° Punto Acqua – Sella del Brecciaro (Km 22)
- II° Ristoro – Civita di Colleparado (Km 30)
- III° Ristoro – Monte S. Giacomo (Km 40)

Art. 7 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. 8 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. 9 PREMI

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in natura ai primi 5 atleti assoluti Uomini e Donne. Verrà inoltre premiato il 1° classificato delle seguenti categorie:

M20- M25- M30- M35- M40- M45- M50- M55- M60- M65+

F20-F25-F30-F35-F40-F45-F50-F55-F60+

Art. 10 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. 11 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.