

L'ASD ALTO SANGRO ZERO GRAVITY organizza la VII edizione del "TRAIL DELL'ACQUA PUZZA – T.A.P. RACE", che si svolgerà a Castel di Sangro (AQ) il 9 novembre 2025, gara valevole per i circuiti Corrimarsica UISP 2025 e Abruzzo Mountain Race (AMR) 2025. Anche quest'anno è prevista la doppia distanza, rispettivamente di 15 km (trail corto) e di 25 km (trail lungo). Lo short trail di 15 km assegnerà inoltre il titolo di campione regionale UISP trail corto per tutte le categorie M/F.

La TAP RACE è ufficialmente ITRA Member ed è valevole per l'UTMB Index. La conclusione della long race di 25 km determina l'assegnazione di 1 punto ITRA e di UTMB INDEX valido per la categoria 20K.

REGOLAMENTO

Art.1) PARTECIPAZIONE

La partecipazione ad entrambe le gare è consentita ad atleti di sesso maschile e femminile purché abbiano compiuto il 18° anno di età tesserati con società affiliate alla FIDAL (o in alternativa in possesso della tessera RUNCARD) ed Enti di Promozione Sportiva affiliati al CONI e in possesso del Certificato Medico Agonistico per l'atletica leggera, in regola con il tesseramento 2025.

Per i minorenni che abbiano compiuto il 16° anno di età il giorno antecedente la manifestazione è prevista la partecipazione previa autorizzazione scritta da parte del genitore, tutore o esercente la patria potestà.

Art. 2) PERCORSI E DISTANZE

GARA COMPETITIVA di circa 25 km (long race), con 1450 D+ (gara valevole per il circuito AMR)

GARA COMPETITIVA di 15 km (short race), con 750 D+ (gara valevole per il circuito Corrimarsica UISP e per il campionato regionale UISP trail corto)

Art. 3) QUOTE DI ISCRIZIONE, TERMINE E MODALITA' DI PAGAMENTO

QUOTE ISCRIZIONE

GARA COMPETITIVA 25KM

fino al 31/08/2025 Euro 20,00

dal 01/09/2025 al 19/10/2025 Euro 25,00

dal 20/10/2025 al 06/11/2025 (con pagamento contabilizzato) Euro 30,00

Non è possibile iscriversi il giorno della gara.

GARA COMPETITIVA 15KM

Fino al 06/11/2025 (con pagamento contabilizzato) Euro 15,00.

Le iscrizioni alle gare ed il pagamento delle relative quote devono avvenire **esclusivamente** tramite il sito www.digitalrace.it (AREA GARE) nell'apposita sezione del nostro evento, allegando il certificato medico agonistico in corso di validità, copia dell'avvenuto versamento della quota d'iscrizione e i dati anagrafici dell'atleta.

Il pagamento delle quote deve necessariamente essere eseguito a mezzo bonifico bancario sul conto della BCC Roma intestato a "ASD Alto Sangro Zero Gravity" - IBAN:

IT44O0832740520000000017354 – Causale: Iscrizione gara (15 km o 25 km) NOME e COGNOME atleta.

Per entrambe le gare non sarà in nessun modo possibile iscriversi o pagare in contanti il giorno stesso della gara.

In caso di annullamento della gara da parte dell'organizzazione, o per cause di forza maggiore, l'iscrizione verrà automaticamente posticipata per l'edizione 2026 senza alcun costo aggiuntivo. Non è prevista la restituzione in caso di rinuncia da parte dell'atleta.

Verrà inoltre assegnato un **pettorale omaggio** per ogni Società o Associazione sportiva che iscriverà **almeno 10 atleti** (es.: 10 atleti regolarmente iscritti e paganti + 1 omaggio, 20 atleti iscritti + 2 omaggio, ecc.).

Per info contattare:

- Enrico Ranallo: 3385463895
- Maurizio D'Andrea: 3938979918
- Giovanni Marchionna: 3509016703
- o scrivere alla mail **asdaltosangrozerogravity@gmail.com**.

E' garantito il **BUONO PASTO** per tutti gli atleti iscritti ed il **PACCO GARA per i primi 300 iscritti (primi 150 della distanza corta e primi 150 della distanza lunga)**.

Medaglia **FINISHER** per tutti coloro che porteranno a termine la gara, per entrambe le distanze, entro il termine stabilito nel presente regolamento.

Art. 4) RITROVO E PARTENZA

La manifestazione si svolgerà il **9 novembre 2025** con **ritrovo alle ore 07.30 in Piazza Plebiscito**.

La partenza per la long race di 25 km è prevista alle ore 09.30, mentre quella della short race di 15 km è prevista alle ore 10:00.

Un quarto d'ora prima dello start per entrambe le gare si terrà un breve **briefing** in cui gli organizzatori forniranno informazioni cruciali sul percorso, le condizioni meteorologiche, le norme di sicurezza e altre istruzioni importanti.

Art. 5). CONSEGNA DEI PETTORALI

La consegna dei pettorali avverrà il giorno stesso della gara, **domenica 9 novembre 2025, dalle ore 7:30 e fino a mezz'ora prima della partenza per entrambe le distanze, presso il Centro Polivalente comunale in Piazza Plebiscito.**

Art. 6) RISTORO E AUTO-SUFFICIENZA

Per tutti gli atleti partecipanti ad entrambe le gare, l'Associazione organizzatrice disporrà il **ristoro/pasta party a fine gara**.

Per il trail lungo di 25 km, saranno previsti **4 ristori intermedi** lungo il percorso, di cui **2** con prodotti solidi e liquidi e **2** solo liquidi.

Per il trail corto di 15 km, saranno previsti **2 ristori intermedi** lungo il percorso, di cui **1** con prodotti solidi e liquidi e **1** solo liquidi.

Nonostante la presenza dei punti ristoro, il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza è la regola. I punti di rifornimento saranno approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto per poi buttare i rifiuti negli appositi contenitori. 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.

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 DEFRIBILLATORE. 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 dei volontari presenti lungo il tracciato.

Art. 8) CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

Il servizio di cronometraggio **con chip** e le relative classifiche saranno stilati da www.digitalrace.it. Eventuali reclami dovranno pervenire all'ufficio gara, entro un'ora dalla pubblicazione della classifica ufficiale, accompagnati da Euro 50,00 che saranno restituiti solo in caso di accettazione dello stesso.

Art. 9) PREMIAZIONI

CLASSIFICA GENERALE MASCHILE/FEMMINILE

Per entrambe le gare saranno assegnati premi tecnici o in natura ai **primi 3 atleti assoluti Uomini e Donne**.

Saranno inoltre premiati i primi 3 delle seguenti categorie: **M/F Under 20 ; M/F 20-29 ; M/F 30 - 39 ; M/F 40-49 ; M/F 50-59 ; M/F 60-69 ; 70 e oltre.**

Saranno inoltre assegnati premi speciali alle squadre che avranno portato a termine le gare con il maggior numero di atleti, sia per il trail lungo che per il trail corto.

Art. 10) DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' DEGLI ATLETI

Con l'iscrizione i partecipanti dichiarano di conoscere e di accettare il presente regolamento, per quanto non specificato in questo regolamento sono valide le norme del Regolamento UISP per le gare di trail running.

Art.11) VARIAZIONI DI PERCORSO

La Società organizzatrice si riserva la facoltà di apportare variazioni al percorso, per forza maggiore o per motivi di sicurezza; declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni alle persone e cose, prima, durante e dopo la manifestazione.

Art. 12) TEMPO MASSIMO E CANCELLO ORARIO

Per il trail lungo di 25 km, il tempo limite è di 6 ore. E' inoltre previsto un cancello orario in località Aremogna/Campitelli/Valle Azenaro, con tempo limite di 3 ore.

Per il trail corto, il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 3 h. e 30 min.

E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo di essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Art.13) ASSUNZIONE DI RESPONSABILITA'

All'atto dell'iscrizione ogni atleta dichiara di essere a conoscenza delle difficoltà che comporta una competizione in ambiente montano e di liberare l'organizzazione ed i terzi da questi ultimi designati (inclusi i rispettivi amministratori, dirigenti, dipendenti, collaboratori, consulenti, fornitori, agenti e volontari) da ogni e qualsiasi responsabilità per ogni danno, perdita o lesione anche fatale che esso stesso o i propri effetti personali possano patire durante la propria partecipazione alla gara, quale che sia la causa, anche in caso di condotta negligente dei suddetti soggetti liberati, fatti salvi i limiti di legge. L'atleta si obbliga a tenere manlevati l'organizzazione ed i terzi da questi ultimi designati (inclusi i rispettivi amministratori, dirigenti, dipendenti, collaboratori, consulenti, fornitori, agenti e volontari) da ogni e qualsiasi responsabilità, comprese le eventuali spese legali, per pretesi danni, perdite o lesioni occorsi a terzi e/o a cose a causa della sua condotta. L'atleta, infine, si impegna, pena squalifica, a non abbandonare oggetti o rifiuti lungo il percorso, ad eccezione delle aree destinate a tale scopo.

Art.14) MATERIALE OBBLIGATORIO/CONSIGLIATO

EQUIPAGGIAMENTO PER LA GARA 25km

- Telefono cellulare sempre acceso con batteria carica. Il numero dell'assistenza dell'organizzazione è memorizzabile in fase di ritiro pettorali. **OBBLIGATORIO**

- Zaino, borracce o Camel Bag con riserva d'acqua di almeno 0,5 litri, + riserva alimentare.

OBBLIGATORIO

- Scarpe da Trail **OBBLIGATORIO**

- Giacca impermeabile **OBBLIGATORIO**

- Fischietto e Telo termico di sopravvivenza **OBBLIGATORIO**

EQUIPAGGIAMENTO PER LA GARA 15km

- Telefono cellulare sempre acceso con batteria carica. Il numero dell'assistenza dell'organizzazione è memorizzabile in fase di ritiro pettorali. **OBBLIGATORIO**

- Zaino, borracce o Camel Bag con riserva d'acqua di almeno 0.5 litri, eventuali alimenti.

CONSIGLIATO

- Scarpe da Trail ed abbigliamento adeguato alle condizioni meteo. **OBBLIGATORIO**

- Giacca impermeabile (se le condizioni meteo lo consentiranno l'organizzazione comunicherà la mattina della gara la non obbligatorietà) **CONSIGLIATO**

- Fischietto e Telo termico di sopravvivenza **CONSIGLIATO**

Prima della partenza e lungo il percorso saranno eseguiti controlli da parte del personale dell'organizzazione per verificare il materiale obbligatorio richiesto, pena l'esclusione dalla partecipazione all'evento. È prevista la squalifica in caso di rifiuto di sottoporsi al controllo ed in caso di mancanza del materiale obbligatorio.

Per entrambe le distanze è inoltre consentito l'utilizzo dei bastoncini con la raccomandazione di utilizzarli con la massima prudenza, pertanto nei tratti in cui si corre gli stessi vanno tenuti con la punta rivolta in avanti; gli stessi dovranno obbligatoriamente essere portati per tutto il tempo della gara e non sarà in nessun modo consentito lasciarli durante il percorso, pena la squalifica degli atleti.

Art.15) NORME ANTICOVID

L'A.S.D. Alto Sangro Zero Gravity, affiliata alla UISP, applica e rispetta il Protocollo applicativo ANTICOVID UISP, per quanto riguarda gli eventi e competizioni "NO STADIA", vigente il giorno della gara. Il regolamento ed il programma di gara attualmente pubblicati saranno ad ogni modo

soggetti ad eventuali modifiche ed adeguamenti per altri eventi imprevedibili, ivi compreso il rinvio/annullamento dell'evento.

Art.16) DIRITTI DI IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente, durante la prova, ad avvalersi dei diritti sulla propria immagine, così come rinuncia a qualsiasi ricorso in merito contro l'organizzatore.

Art.17) TRATTAMENTO DATI PERSONALI

Con l'iscrizione alla gara, inoltre, ogni atleta autorizza esplicitamente l'organizzazione al trattamento dei propri dati personali, ai sensi dell'art. 13 Regolamento Privacy Europeo n. 679/2016 ("GDPR"). I dati saranno conservati dal Rappresentante legale della A.S.D. ALTO SANGRO ZERO GRAVITY. Qualsiasi concorrente potrà fare domanda di cancellazione dei propri dati inviando una raccomandata a A.S.D. ALTO SANGRO ZERO GRAVITY – P.zza Giustino Fiocca, 15 – 67031 Castel di Sangro (AQ).