

# **PAGANICA TRAIL – 2° Ed. 2025**

## **REGOLAMENTO**

L'evento è promosso dal Comitato "La Paganica Sportiva" ed avrà luogo il 28 Settembre 2025 in Piazza Umberto I a Paganica, frazione dell'Aquila.

Tutti coloro che parteciperanno alle attività di seguito descritte, regolarizzando la propria iscrizione all'evento, leggono ed accettano il presente regolamento.

### **COSA E' "PAGANICA TRAIL"**

Paganica Trail è un insieme di attività da svolgersi lungo la sentieristica che si snoda dalla vallata del torrente Raiale, alle pendici della catena del Gran Sasso, passando per luoghi iconici della tradizione locale come ad esempio il Santuario della Madonna d'Appari, la cascata dello Schizzataro, l'eremo di San Crisante. Nello specifico le attività promosse saranno:

- una competizione sportiva di tipo trail running con sviluppo 26,50km;
- una competizione sportiva di tipo trail running con sviluppo 12,50km;
- una passeggiata non competitiva guidata da un accompagnatore di media montagna;
- attività ludico-musicali ed enogastronomiche connesse.

L'evento è promosso da COMITATO LA PAGANICA SPORTIVA C.F. 93121110667 che ne ha affidato l'organizzazione alla ditta LIVE YOUR MOUNTAIN per la parte di trail running. L'evento si svolgerà il giorno 28 settembre 2025 presso la frazione di Paganica (Comune dell'Aquila)

### **ISCRIZIONI**

Le gare di trail running sono aperte a tutti coloro che abbiano compiuto i 18 anni e siano in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità.

La camminata non competitiva, è aperta a tutti (minori di 18 anni accompagnati da un adulto esercente la responsabilità genitoriale), e sarà guidata dall'Accompagnatore di Media Montagna Federico Ciocca.

Le iscrizioni, sia per le attività agonistiche che per quelle non competitive, si effettueranno su <https://liveyourmountain.com> dove si troveranno tutti i dettagli qui non riportati.

### **QUOTE DI ISCRIZIONE**

La quota d'iscrizione alle attività è di 20 euro per ogni singolo partecipante all trail corto e al trekking non competitivo, e 30 euro per i partecipanti al trail lungo, pertanto la si ritiene regolarizzata al momento della registrazione on line e, limitatamente alle gare di trail running, dall'invio della documentazione obbligatoria richiesta.

### **CERTIFICAZIONE MEDICA (solo per la gara)**

Per i partecipanti alle gare di trail running è obbligatorio inviare on line a [info@liveyourmountain.com](mailto:info@liveyourmountain.com) o consegnare al race office una copia del certificato medico agonistico in corso di validità senza il quale non sarà possibile ritirare il pettorale. La tessera di iscrizione ad un ente di promozione sportiva non è assolutamente sostitutiva della certificazione medico agonistica pena la esclusione dalla gara stessa.

## **RITIRO PETTORALE (solo per la gara)**

Le operazioni di ritiro pettorale avverranno il giorno 28 settembre dalle ore 8:00 alle ore 9:00 presso il RACE OFFICE situato in PIAZZA UMBERTO I, Paganica (AQ) che sarà anche punto di partenza ed arrivo della manifestazione.

## **ASSISTENZA SUL TRACCIATO**

### **EVENTO AGONISTICO DI TRAIL RUNNING 26,50 KM**

Il tracciato della gara ha una lunghezza di ca. 26,50 km con dislivello di ca. 1000 m.

Partenza in salita "controllata" dalla piazza di Paganica, passando per lo storico fontanile di Fonte Vecchia e transitando lungo il percorso pedonale che conduce al Santuario della Madonna d'Appari. Il percorso pedonale è costituito da assito in legno, quest'ultimo potrebbe essere reso scivoloso dall'umidità, si consiglia la massima attenzione.

Al termine del percorso pedonale, nelle vicinanze del Santuario si darà il via alla vera e propria competizione.

Gli atleti transiteranno davanti al Santuario lasciandoselo alle spalle e continuando in un suggestivo single track lungo la sponda destra del torrente Raiale, il sentiero dopo poche centinaia di metri si impennerà fino al raggiungimento dell'abitato di Filetto (ca 8° km) dove sarà allestito il primo ristoro.

Da qui gli atleti percorreranno un tratto di strada aperta alla circolazione veicolare, pertanto si fa obbligo di transitare bordo carreggiata e di prestare la massima attenzione. Ultimato il tratto asfaltato di breve durata, si tornerà a correre su carrareccia in discesa fino al raggiungimento del secondo ristoro (ca 11° km) allestito nel suggestivo scenario della cascata dello Schizzataro, dove inizierà la seconda e bellissima salita verso l'antico eremo di S.Crisante. Si continua a correre nel sottobosco di pini fino a raggiungere gli altipiani nei pressi del valico dei Piani di Fugno.

In uscita dal bosco gli atleti troveranno il terzo ristoro, dopo 15km di gara inizierà la discesa su strade bianche fino ad incontrare al ventesimo km un breve tratto più ripido, con fondo sconnesso. Quest'ultimo lascerà spazio ad una rapida salita che accompagnerà i partecipanti nel sentiero di "Pietra Liscia", in discesa fino al bivio con il sentiero "Lo Spagnolo" dove sarà allestito il quarto ed ultimo ristoro.

Gli atleti affronteranno l'ultima salita lunga circa 1km, rientrando nella piazza Paganichese in discesa.

Nonostante i ristori presenti lungo il percorso di gara, vale in ogni caso il principio della corsa individuale in autosufficienza, pertanto i partecipanti dovranno svolgere una puntuale analisi del proprio stato di forma e del proprio consumo idrico ed energetico al fine di integrare tale supporto in maniera autonoma secondo il personale fabbisogno, portando con essi liquidi ed alimenti sufficienti allo svolgimento della gara.

Tutti i partecipanti sono OBBLIGATI a portare con se il telefono cellulare ed in caso di necessità chiamare il Servizio Medico presente in gara al numero 3202342796 e ad inviargli la posizione in tempo reale, il Dottore coordinerà le operazioni di primo soccorso.

L'Organizzazione non provvederà a trasportare a valle (zona partenza) nessun materiale che gli atleti dovessero lasciare in quota.

## **EVENTO AGONISTICO DI TRAIL RUNNING 12,50 KM**

Il tracciato della gara ha una lunghezza di ca. 12,50 km con dislivello di ca. 500 m.

Il tracciato della gara ha una lunghezza di ca. 26,50 km con dislivello di ca. 1000 m.

Partenza in salita "controllata" dalla piazza di Paganica, passando per lo storico fontanile di Fonte Vecchia e transitando lungo il percorso pedonale che conduce al Santuario della Madonna d'Appari. Il percorso pedonale è costituito da assito in legno, quest'ultimo potrebbe essere reso scivoloso dall'umidità, si consiglia la massima attenzione.

Al termine del percorso pedonale, nelle vicinanze del Santuario si darà il via alla vera e propria competizione.

Gli atleti transiteranno davanti al Santuario lasciandoselo alle spalle e continuando in un suggestivo single track lungo la sponda destra del torrente Raiale, il sentiero dopo poche centinaia di metri si impennerà fino al raggiungimento dell'abitato di Filetto (ca 8° km) dove sarà allestito il primo ristoro.

Prima discesa del percorso di gara lungo il sentiero di "Pietra Liscia" in direzione Paganica, dopo un paio di km la strada torna a salire lungo il sentiero "Lo Spagnolo".

Gli atleti affronteranno l'ultima salita lunga circa 1km, rientrando nella piazza Paganichese in discesa.

Nonostante i ristori presenti lungo il percorso di gara, vale in ogni caso il principio della corsa individuale in autosufficienza, pertanto i partecipanti dovranno svolgere una puntuale analisi del proprio stato di forma e del proprio consumo idrico ed energetico al fine di integrare tale supporto in maniera autonoma secondo il personale fabbisogno, portando con essi liquidi ed alimenti sufficienti allo svolgimento della gara.

Tutti i partecipanti sono OBBLIGATI a portare con se il telefono cellulare ed in caso di necessità chiamare il Servizio Medico presente in gara al numero 3202342796 e ad inviargli la posizione in tempo reale, il Dottore coordinerà le operazioni di primo soccorso.

L'Organizzazione non provvederà a trasportare a valle (zona partenza) nessun materiale che gli atleti dovessero lasciare in quota.

## **TREKKING NON COMPETITIVO**

Il percorso del Trekking sarà lo stesso della gara di trail running con sviluppo di ca 12.50km.

La guida dei partecipanti lungo la sentieristica sarà affidata ad un accompagnatore di media montagna, sarà a sua discrezione effettuare pause e deviazioni lungo il percorso.

Relativamente alla camminata non competitiva, la partecipazione da parte di bambini è consigliata dai 9 anni in su e previa predisposizione/abitudine del bambino a camminare su tracciati/sentieri di montagna con simili distanze (12 km circa) e dislivelli (500 mt circa).

Si raccomanda a tutti i partecipanti un abbigliamento idoneo al meteo ed all'ambiente, di portare con se alimenti in funzione del proprio stato di forma e consumo idrico ed energetico.

E' VIETATO SVOLGERE L'ATTIVITA' CON CALZATURE LEGGERE O APERTE.

## **PARTENZA EVENTO AGONISTICO DI TRAIL RUNNING 26,50 KM**

Ritrovo atleti dalle ore 8:00 presso la Piazza di Paganica dove sarà previsto un breve briefing tecnico alle 8:45.

La partenza della gara avverrà in gruppo. Il via sarà dato alle 9:00.

## **PARTENZA EVENTO AGONISTICO DI TRAIL RUNNING 12,50 KM**

Ritrovo atleti dalle ore 8:00 presso la Piazza di Paganica dove sarà previsto un breve briefing tecnico alle 9:45.

La partenza della gara avverrà in gruppo. Il via sarà dato alle 10:00.

## **PARTENZA EVENTO TREKKING, NON AGONISTICO**

Ritrovo partecipanti dalle ore 8:00 presso la Piazza di Paganica dove sarà previsto un breve briefing tecnico alle 8:45. La partenza del trekking avverrà in gruppo. La partenza della camminata non competitiva è prevista alle ore 09:00.

## **SEGNALAZIONE DEL PERCORSO**

I percorsi saranno interamente segnalati da bandierine colorate. È fatto obbligo per ogni partecipante di seguire fedelmente il percorso tracciato pena la squalifica. Lungo il percorso sarà presente personale atto al controllo per il corretto svolgimento della competizione, il personale sarà a disposizione dei partecipanti per qualsiasi esigenza.

## **SICUREZZA E CONTROLLO**

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione in costante contatto con la base, parte di essi facenti parte del soccorso alpino volontario. Saranno inoltre presenti tre medici, uno lungo il percorso da 12,50km, uno lungo quello da 26,50km ed il terzo a bordo dell'ambulanza.

Tutti gli addetti lungo il percorso saranno in contatto tra di loro con un gruppo chat whatsapp ed ognuno avrà la traccia cartacea e digitale dei percorsi, con allegati i numeri di telefono di ogni addetto, ristori compresi.

In zona partenza sarà presente un'ambulanza. Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo, saranno a carico dell'atleta e non potranno essere imputate all'organizzazione stessa. Ricordiamo che in Abruzzo il soccorso in quota in caso di sinistro è gratuito.

## **AMBIENTE**

I partecipanti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, e/o arrecare danno alla flora ed alla fauna. I partecipanti che violeranno tale disposizione saranno squalificati dalla gara, allontanati da tutte le attività e incorreranno nelle eventuali sanzioni previste dalle normative vigenti.

## **METEO**

L'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio e pericolo 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 mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei soccorritori.

In tale caso non spetta ai partecipanti alcun indennizzo/risarcimento.

## **TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI (solo per la gara)**

Considerati gli orari di partenza delle competizioni (sopra citati), e tenuto conto dello sviluppo in distanza e dislivello dei percorsi di gara, l'organizzazione si riserva della possibilità di interrompere i concorrenti che alle ore 14:00 non avranno tagliato il traguardo fornendo loro assistenza fino a quando non verranno accolti in un mezzo di trasporto ed accompagnati in zona arrivo.

## **PREMI (solo per la gara)**

Per i partecipanti alla gara saranno assegnati premi alle prime 3 donne ed ai primi 3 uomini assoluti, in base all'ordine di arrivo al termine del tracciato.

Nello specifico saranno premiati i primi tre classificati, maschili e femminili, delle seguenti categorie:  
18-35, 35-40, 40-45, 45-50, 50-55, 55-60, 60-65, OVER 65

Ai primi 50 iscritti al trail corto ed ai primi 50 iscritti al trail lungo è garantita la tshirt dell'evento e la medaglia "finisher".

I primi tre di ogni categoria saranno premiati con prodotti alimentari locali

## **DIRITTI DI IMMAGINE E CONSENSO PRIVACY**

Con l'iscrizione, i partecipanti 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 all'evento e all'utilizzo dei dati personali forniti in sede di iscrizione alle attività.

## **DICHIARAZIONE DI COGNIZIONE**

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena consapevolezza dell'ambiente montano di svolgimento dell'evento, con tutti i rischi oggettivi ed ineliminabili che lo caratterizzano nonché l'accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera l'organizzatore ed il promotore da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

**L'Aquila, 18 Settembre 2025**

## **Il Comitato Promotore**

*La Paganica Sportiva*