



## Regolamento MezzaCiocia...ra 2026

### Art. 1 Definizione

L'A.S.D. Endurance Training, con la collaborazione tecnica dell'Associazione Italiana Cultura e Sport (AICS) di Frosinone, con il patrocinio del Comune di Frosinone e della Provincia di Frosinone,

#### Organizza:

Il 25 gennaio 2026 la X° edizione della MezzaCiocia...ra, manifestazione podistica di 21,097 km e 9,600 km, con ritrovo alle ore 7:30 nel parco Matusa di Frosinone e partenza alle ore 09:00.

**Questa manifestazione è valida per il Campionato Nazionale AICS di Mezza Maratona.**

La finalità della manifestazione è quella di promuovere il podismo incentivando le società, lo spirito di gruppo e di aggregazione. Trascorreremo una mattinata di sport, divertimento e benessere. Gli atleti saranno accompagnati durante la manifestazione, da band musicali e gruppi folkloristici mentre all'arrivo ad attenderli troveranno un ottimo ristoro e un abbondante pasta party.

### Art. 2 Partecipanti

Possono partecipare tutti gli atleti nati entro l'anno 2010 tesserati AICS o Fidal, oppure tesserati con altri enti di promozione sportiva (sez. Atletica) nel rispetto delle convenzioni stipulate con la Fidal, purché in regola con le norme sulla tutela sanitaria sportiva. Possono, inoltre, partecipare cittadini italiani e stranieri, limitatamente alle persone di 20 anni in poi (millesimo di età), non tesserati né per una società affiliata alla Fidal né per un Ente di Promozione Sportiva, ma in possesso della Runcard, rilasciata dalla Fidal. La loro partecipazione (Runcard) è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera in corso di validità. L'organizzazione darà la possibilità, per chi non è tesserato, di tesserarsi con Ente di Promozione Sportiva ad un costo di 10 €, purché in regola con il certificato di idoneità sportiva agonistica.

### Art. 3 Iscrizione

Il contributo richiesto agli atleti è di € 9 per la 9,600 km e € 13 per la 21,097 km **per i primi 200 atleti iscritti complessivamente**, a seguire il contributo sarà di € 11 per la 9,600 km e € 17 per la 21,097 km **fino al raggiungimento di 400 atleti iscritti complessivamente**, a seguire il contributo sarà di € 13 per la 9,600 km e € 21 per la 21,097 km **fino al raggiungimento di 600 atleti iscritti complessivamente**, a seguire e **fino a giovedì 22 gennaio 2026** (entro le ore 24:00), la quota sarà di € 15 per la 9,600 km e € 25 per la 21,097 km. *Le iscrizioni si chiudono al raggiungimento degli 800 partecipanti complessivi "sold out".* **Le iscrizioni saranno considerate valide solo dopo l'avvenuta ricezione della quietanza di pagamento, le iscrizioni si chiudono il 22 gennaio 2026 alle ore 24:00, non si accettano iscrizioni successivamente a tale data.** Pagamento da effettuarsi tramite bonifico bancario **Banca BCC IBAN: IT47 N 08327 14800 000000006338** intestato a **A.S.D. Endurance Training con causale: Nome società/atleta specificando n. atleti (distinguendo i KM) che partecipano/a e n. cell. per eventuale contatto.**

Le *preiscrizioni* al **costo agevolato** si chiudono al raggiungimento di n. 200 atleti iscritti complessivamente, è obbligatorio allegare copia del bonifico, specificando il n. di atleti che partecipa alla 9,600 km e alla 21,097 km. Le *preiscrizioni* pervenute senza aver allegato copia del bonifico non saranno ritenute valide.

Le *preiscrizioni* al **costo ordinario** si chiudono al raggiungimento di n. 400 atleti iscritti complessivamente, è obbligatorio allegare copia del bonifico, specificando il n. di atleti che partecipa alla 9,600 km e alla 21,097 km. Le *preiscrizioni* pervenute senza aver allegato copia del bonifico non saranno ritenute valide.

Le *preiscrizioni* al **costo intero** si chiudono al raggiungimento di n. 600 atleti iscritti complessivamente, è obbligatorio allegare copia del bonifico, specificando il n. di atleti che partecipa alla 9,600 km e alla 21,097 km. Le *preiscrizioni* pervenute senza aver allegato copia del bonifico non saranno ritenute valide.

Le **iscrizioni** successive al 600° atleta e fino a giovedì 22 gennaio 2026 (entro le ore 24:00), la quota sarà di € 15 per la 9,600 km e € 25 per la 21,097 km, allegando obbligatoriamente copia del bonifico, specificando il n. di atleti che partecipa alla 9,600 km e alla 21,097 km. Le *iscrizioni* pervenute senza aver allegato copia del bonifico non saranno ritenute valide. Gli atleti che si iscrivono **singolarmente** il giorno 22 gennaio, debbono effettuare il bonifico istantaneo, pena la non validazione dell'iscrizione.

Dal lunedì 19 gennaio 2026 fino al 22 gennaio 2026, è possibile altresì sostituire gli atleti *prescritti* pagando la differenza di costo tra la *preiscrizione* e l'*iscrizione*.

**N.B. Questa manifestazione è valida per il Campionato Nazionale AICS di Mezza Maratona, pertanto gli atleti che intendono partecipare al Campionato, all'atto dell'iscrizione alla Km 21,097 devono indicare il loro cartellino AICS in possesso.**

La MezzaCiocia...ra e la ASD Endurance Training sostengono **Fondazione Telethon ETS**, a cui sarà devoluta parte delle quote di iscrizione raccolte.

L'iscrizione si effettua sul sito: [WWW.DIGITALRACE.IT](http://WWW.DIGITALRACE.IT) area gare, con dichiarazione di responsabilità del presidente (per le iscrizioni di società) o del singolo atleta, utilizzando i modelli disponibili sul sito.

E' prevista anche una *camminata nordica* in **Nordic Walking**, si tratta di una camminata in cui le braccia spingono in modo opposto ed alternato rispetto ai piedi con l'aiuto di appositi bastoni. Durante l'allenamento i movimenti interessano fino al 90% dei muscoli del corpo. Per prenotazione contattare Bottini Sabrina 328/3835438.

#### **Art. 4 Percorso**

Percorso totalmente chiuso al traffico per la giornata ecologica. Il percorso, prevalentemente pianeggiante con qualche leggera altimetria, si snoderà nella parte bassa di Frosinone, come da piantina allegata.

#### **Art. 5 Ritiro pettorali**

Ritiro pettorali il giorno precedente la manifestazione presso Il CORRIDORE via Monte Lepini Frosinone, dalle ore 11:00 alle ore 13:00 e dalle ore 16:00 alle ore 18:00, o la mattina della manifestazione fino a 30' prima dello start nella zona antistante la partenza.

#### **Art. 6 Servizi**

- Assistenza medico-sanitaria
- Ristoro in gara con te sali minerali acqua carbogel e frutta
- Musica e gruppi folkloristici
- Pacemaker
- Speaker
- Sistema di rilevamento con chip
- Abbondante ristoro finale con pasta party
- Area massaggi post gara
- Servizio docce al costo di € 0,50 c/o campo Coni
- Medaglia ai finisher della 21,097 km e della 9,600 km

##### **Servizio convenzionato:**

Partner della manifestazione è "Hotel Testani ristorante La Trattoria" Via Tomaso Albinoni, 253 – Frosinone; dista 1,5 Km dalla Stazione, si trova di fronte all'uscita dell'autostrada, è dotato di parcheggio gratuito. Per pernottamento e pasti tipici della Ciociaria contattare 392/1498719 – 0775/292216.

#### **Art. 7 Servizio Pacer**

Per la mezza maratona é previsto il servizio Pacer per le seguenti fasce di tempo:

- 1 h 30' celeste

- 1 h 35' rosso
- 1 h 45' giallo
- 2 h 00' verde

### **Art. 8 Cronometraggio e classifica**

La redazione della classifica di società sarà effettuata tramite chip, che dovrà essere restituito all'arrivo pena ammenda di 20 €. Il servizio sarà curato da [www.digitalrace.it](http://www.digitalrace.it).

### **Art. 9 Tempo limite**

Il tempo massimo della manifestazione è fissato in 2h e 35'.

Tutti gli atleti che transiteranno al km 13 in 1h e 35' saranno invitati dagli addetti a fermarsi o a procedere in autonomia e sotto la propria responsabilità al di fuori della manifestazione sportiva. L'Organizzazione in tal caso non potrà garantire i servizi della manifestazione (blocco del traffico, ristori e assistenza medica) e non sarà pertanto responsabile di qualsiasi situazione possa venire a verificarsi.

### **Art. 10 Premiazione**

Saranno premiati con premi in natura i primi 3 assoluti maschile e femminile per entrambe le manifestazioni.

Verranno decretati i campioni Nazionali AICS.

**Al termine della manifestazione verrà effettuata una cospicua estrazione dei pettorali, per gli atleti presenti, con premi in natura consistente in prodotti tipici locali.**

Saranno premiati con rimborso spese le prime 6 società con minimo di **35 punti**:

1° società classificata € 500,00

2° società classificata € 350,00

3° società classificata € 250,00

4° società classificata € 150,00

5° società classificata € 100,00

6° società classificata € 50,00

L'atleta conquisterà 1 punto per la propria società se conclude la 9,600 km e 2 punti se conclude la 21,097 km.

E' previsto anche un:

Bonus di **50 €** a tutte le società con più di **40 atleti** arrivati al traguardo;

Bonus di **100 €** a tutte le società provenienti fuori provincia di Frosinone con più di **20 atleti** arrivati al traguardo.

**Verrà consegnato un Trofeo (Conca in Rame), rappresentativo della nostra Ciociaria, alla società 1° classificata, che deterrà fino alla successiva edizione. Mentre la società che si classificherà prima per tre volte le verrà assegnato il Trofeo suddetto.**

**La società organizzatrice è esclusa dalla classifica.**

Nel caso di parità nel punteggio, tra società, prevale la società con il miglior atleta classificato nell'ordine di arrivo alla km 21,097.

### **Art. 11 Reclami**

Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dall'affissione della classifica di società accompagnata dalla tassa di 50 € che sarà restituita in caso di accettazione.

### **Art. 12 Trattamenti dati personali**

I dati personali, il cui conferimento è obbligatorio ai fini dell'iscrizione alla MezzaCiocia...ra, saranno trattati ai sensi e per gli effetti di quanto disposto dall'art. 13 del Regolamento Europeo 2016/679 in materia di protezione dei dati personali (GDPR) e della normativa Nazionale sulla Privacy. I medesimi dati indicati all'atto dell'iscrizione, vengono utilizzati per preparare la lista dei partecipanti, le classifiche, per archivio storico, per espletare i servizi dichiarati nel regolamento. In qualsiasi momento l'interessato potrà consultare, modificare, cancellare gratuitamente i propri dati scrivendo al responsabile del trattamento dei dati personali presso ASD Endurance Training, Via Umberto I n. 101, 03020 Torrice (FR).

Con l'iscrizione alla manifestazione i partecipanti dichiarano di conoscere e accettare il seguente regolamento, di sollevare l'organizzazione da ogni e qualsiasi responsabilità in caso di incidente o altro che possa loro capitare durante e dopo la manifestazione, nel rispetto delle norme.

### **Info:**

[mezzaciocia@libero.it](mailto:mezzaciocia@libero.it)

Segreteria cell. 3386348726