



REGOLAMENTO – NATURMARCIA

50^a EDIZIONE

14 Agosto 2026 - Terranera (AQ)

La Pro Loco di Terranera promuove ogni 14 Agosto la Naturmarcia.

La Naturmarcia è una gara podistica amatoriale e un percorso naturalistico per famiglie. Nasce nel 1976 a Terranera, sull'altopiano delle Rocche in provincia di L'Aquila. Quest'edizione ricorre la 50^a edizione.

Percorso:

Il percorso della Naturmarcia è lungo 9,2 km ed ha un dislivello D+ 350 m. La gara parte presso il suggestivo “Palco della Rimembranza” <https://maps.app.goo.gl/zZUto4gcZkPsavwR7> e termina presso Piazza Cavalieri di Malta <https://maps.app.goo.gl/1KuWDjbKVcWBcmXw7> passando per boschi, prati e valli intorno al paese di Terranera sentieri di montagna con fondo sterrato, erboso e roccioso. Sul sito della Naturmarcia <https://www.prolocoterranera.it/naturmarcia> è disponibile il dettaglio tecnico con traccia GPS profilo altimetrico.

Partecipanti:

La Naturmarcia è una gara per **TUTTI**.

La Naturmarcia ha due anime che si intrecciano tra loro:

- **Competitiva:** Sono ammessi tutti i possono partecipare atleti tesserati in Italia che hanno compiuto i 18 anni di età e tesserati con società affiliate per il 2026 alla FIDAL, agli Enti di promozione sportiva e possessori di RUNCARD (STANDARD ed EPS)
- **Non Competitiva:** Sono ammessi a partecipare tutte le persone, corridori, amatori in buona salute. Sono ammesse tutte le persone che hanno compiuto 18° anno di età ovvero i minori di anni 18 con autorizzazione dell'esercente la responsabilità genitoriale.

Non trattandosi di una manifestazione agonistica, gli iscritti partecipano sotto la propria responsabilità sollevando l'organizzazione da ogni responsabilità per problemi di salute, danni fatti o subiti da persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.



Iscrizioni

Le iscrizioni sono aperte presso il sito <https://www.digitalrace.it/gare.php> e/o sul sito <https://www.prolocoterranera.it/naturmarcia> attraverso cui è possibile selezionare di voler partecipare alla Naturmarcia “Competitiva” ovvero alla Naturmarcia “Non Competitiva”

Il contributo di iscrizione è di 5€ per gli adulti comprensivo di pettorale salvo quanto previsto di seguito.

Sono **esenti** dal pagamento della quota gli Under 12, i soci della Pro Loco di Terranera e gli iscritti dell'edizione 2025.

La quota può essere versata tramite Carta di Debito o di Credito, PayPal ovvero con bonifico bancario indicando nella causale del bonifico il nominativo del partecipante o i nominativi in caso di bonifico cumulativo.

Attraverso l'iscrizione, i partecipanti dichiarano di conoscere ed accettare il presente regolamento e tacitamente si assumono piena ed esclusiva responsabilità per danni eventualmente cagionati a terzi o a beni di proprietà di terzi nel corso della manifestazione.

Le iscrizioni ONLINE saranno aperte fino al 12 Agosto alle ore 20:00.

Per chi non si è potuto iscrivere entro il giorno 12 Agosto alle ore 20:00, è possibile iscriversi in presenza il giorno 14 Agosto dalle ore 8:30 al costo maggiorato di euro 8,00€.

Pettorali

Sarà possibile ritirare i pettorali nei seguenti giorni:

- 13 Agosto dalle ore 10:00 alle ore 13:00 e dalle ore 15:00 alle ore 19:00 presso la sede della Pro Loco di Terranera in Piazza Cavalieri di Malta
- 14 Agosto **entro le ore 10:00** presso il luogo della partenza <https://maps.app.goo.gl/zZUto4gcZkPsavwR7>

Categorie

I partecipanti alla Naturmarcia “Competitiva” saranno premiati secondo le seguenti categorie:

- 1^ Assoluto M e F
- 2^ Assoluto M e F



- 3^ Assoluto M e F
- Podio (1^, 2^ e 3^) SM e SF 18-34 anni
- Podio (1^, 2^ e 3^) SM e SF 35-44 anni
- Podio (1^, 2^ e 3^) SM e SF 45-54 anni
- Podio (1^, 2^ e 3^) SM e SF 55-64 anni
- Podio (1^, 2^ e 3^) SM e SF 65 e oltre

I partecipanti alla Naturmarcia “Non Competitiva” saranno premiati secondo le seguenti categorie:

- 1^ Assoluto M e F
- 2^ Assoluto M e F
- 3^ Assoluto M e F
- Podio (1^, 2^ e 3^) Under (nati dal 01/01/2014 ad oggi),
- Podio (1^, 2^ e 3^) Uomini (nati dal 01/01/1961 al 31/12/2013),
- Podio (1^, 2^ e 3^) Donne (nate dal 01/01/1961 al 31/12/2013),
- Podio (1^, 2^ e 3^) Over (nati prima del 31/12/1961).

Premiazioni

Tutti i partecipanti saranno premiati con una medaglia in ricordo della giornata.

Pacco gara

Sarà garantito un pacco gara, da ritirare con le stesse modalità del pettorale, ai primi 50 iscritti alla Naturmarcia Competitiva e ai primi 50 alla Naturmarcia non Competitiva.

Cronometraggio

I rilevamenti cronometrici e della classifica saranno a cura DIGITAL RACE (www.digitalrace.it). Il tempo sarà preso attraverso la scansione del codice a barre impresso sul pettorale. In caso di smarrimento del pettorale, non verrà rilevato alcun tempo.

Assistenza



Sono previste postazioni di soccorso con personale medico/sanitario nei punti strategici del percorso e posti su mezzi fuoristrada, al fine di garantire un tempestivo intervento. Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati a evacuare con ogni mezzo a disposizione i partecipanti giudicati in pericolo.

Norme per la sicurezza

Naturmarcia Competitiva: si copre il percorso in 50-70 minuti e saranno sufficienti i ristori presenti lungo il percorso. Si consiglia un abbigliamento sportivo idoneo per le gare trail. Indossare scarpe protettive con grip molto pronunciati e comunque adatte per tracciati sterrati, erbosi e rocciosi.

Naturmarcia non Competitiva: si copre il percorso in 80-180 minuti. La durata varia in base al passo e alla preparazione. Per un camminatore allenato saranno sufficienti i ristori presenti lungo il tragitto. Per i meno allenati e i gruppi in cui sono presenti bambini o anziani si consiglia di portare con sé degli snack e dell'acqua di riserva (oltre a quella che troverete nei ristori). È inoltre consigliato l'utilizzo dei bastoncini e scarpe da Trail, scarpe da corsa o scarponcini da trekking. Sono, inoltre, vivamente consigliati:

- Telefono cellulare (comunicare il vostro numero al momento dell'iscrizione);
- Bastoncini;
- Mezzo litro d'acqua a persona da portare in borraccia;
- Snack aggiuntivi per bambini o cibo per il vostro cane;
- Piccolo zaino con una maglia o camicia a maniche lunghe.

L'atleta partecipa sotto la propria responsabilità alla manifestazione sollevando l'Organizzazione da ogni responsabilità per problemi di salute, danni fatti o subiti da persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

Cancello orario

Non sono previsti cancelli orari, lo spirito della Naturmarcia è quello di permettere a tutti di completare il percorso e l'organizzazione aspetterà tutti i partecipanti lungo il percorso fino all'arrivo.



Per i Passeggiatori: Consigliamo di consultarsi con il personale ai punti di controllo/ristoro sul percorso restante e sulla vostra posizione in modo da valutare al meglio lo sforzo restante e decidere se affrontarlo o usufruire delle uscite di sicurezza che in pochi minuti vi riportano nel paese di Terranera.

Norme comportamentali

- I partecipanti sono tenuti a rispettare l'ambiente, garantendo l'integrità del territorio che li circonda per l'intero percorso della Naturmarcia immersa nel Parco Regionale Sirente Velino. È fatto assoluto divieto di abbandonare alcun tipo di rifiuto lungo il percorso. I trasgressori verranno penalizzati previa squalifica.
- I partecipanti sono tenuti a rispettare le segnalazioni e le istruzioni degli organizzatori senza abbandonare il percorso in punti non segnalati.
- Sono previsti punti di controllo durante la gara, sia fissi che mobili.
- Sono previste delle uscite di sicurezza che permettono di raggiungere in pochi minuti il paese. È obbligatorio segnalare l'abbandono del percorso al personale lungo il tragitto o nel centro del paese.
- I partecipanti sono tenuti ad osservare attentamente le varie segnalazioni di percorso dislocate lungo il cammino ed attenersi scrupolosamente a tali indicazioni. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali errori commessi dagli atleti per disattenzione durante lo svolgimento della gara.

Segnalazioni

Il percorso è segnalato con frecce e bandierine colorate coadiuvate, nei punti chiave, da lembi di nastro bi-colore bianco/rosso.

Rifornimenti

Lungo il percorso saranno posizionati dei punti ristori con liquidi.

Materiale video e fotografico

L'organizzazione si riserva la facoltà di usufruire in futuro del materiale fotografico o video realizzato durante la manifestazione quale strumento di promozione nazionale ed internazionale.



Il materiale realizzato potrà così essere utilizzato su stampe, siti web e sui principali social networks ai soli fini di promozione della Naturmarcia.

Buon divertimento!

Pro Loco di Terranera