

L'ASD ALTO SANGRO ZERO GRAVITY organizza la **quinta** edizione del “**TRAIL DELL'ACQUA PUZZA**” di **Km 15**, che si svolgerà a **Castel di Sangro (AQ)** il **22 ottobre 2023**, gara valevole per il circuito **Corrimarsica UISP 2023**.

## REGOLAMENTO

### **Art.1) PARTECIPAZIONE**

La partecipazione 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) , alla UISP ed ad altri Enti di Promozione Sportiva affiliati al CONI e in possesso del Certificato Medico Agonistico per l'atletica leggera valido il giorno della gara ed in regola con il tesseramento 2023.

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) PERCORSO E DISTANZE**

La lunghezza del percorso è di Km 15 ed ha circa 750 metri di dislivello positivo.

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

La quota di partecipazione alla competizione è di **€ 15,00**.

Le **iscrizioni** alla gara devono avvenire tramite il sito [www.digitalrace.it](http://www.digitalrace.it) nell'apposita sezione **AREA GARE**.

Il pagamento delle quote deve essere eseguito a mezzo bonifico bancario, **esclusivamente entro il 18 ottobre 2023, giorno di chiusura delle iscrizioni online**, sul conto della BCC Roma intestato a “ASD Alto Sangro Zero Gravity” - IBAN: IT4400832740520000000017354 – Causale: Iscrizione gara NOME e COGNOME atleta. L'iscrizione sarà considerata regolare solo con l'avvenuto pagamento della quota prevista. Per i pagamenti sul posto il giorno della gara il costo sarà di euro 20,00.

Sarà inoltre possibile iscriversi e pagare in contanti il giorno stesso della gara al costo di **20,00 €**.

In caso di annullamento della gara da parte dell'organizzazione, o per cause di forza maggiore, l'iscrizione verrà automaticamente posticipata per l'edizione 2024 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 e il **PACCO GARA** per i **primi 150 iscritti**.

### **Art. 4) RITROVO E PARTENZA**

La manifestazione si svolgerà il **22 ottobre 2023** con **ritrovo alle ore 08.30 in Piazza Plebiscito**.  
**La partenza della competizione è prevista alle ore 10.00.**

#### **Art. 5) RISTORO E AUTO-SUFFICIENZA**

L'Associazione organizzatrice disporrà il **ristoro/pasta party a fine gara, nel rispetto del Protocollo applicativo ANTICOID UISP.**

Saranno inoltre previsti ulteriori **2 ristori intermedi** lungo il percorso, di cui **1** con prodotti solidi e liquidi e **1** solo liquidi.

Nonostante la presenza dei 2 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. 6) ASSISTENZA MEDICA E GIURIA**

Gli Atleti durante lo svolgimento della gara saranno assistiti da un servizio medico con al seguito di **AMBULANZA FORNITA DI DEFIBILLATORE**. 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. 7) CLASSIFICHE**

Le classifiche saranno stilate dalla [Digital Race](#). 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. 8) PREMIAZIONI**

##### **CLASSIFICA GENERALE MASCHILE/FEMMINILE**

Saranno assegnati premi in natura ai primi 3 atleti assoluti Uomini e Donne.

Saranno inoltre premiati i primi 3 delle seguenti categorie: **M/F Under 23 ; M/F 23-29 ; M/F 30-34 ; M/F 35-39 ; M/F 40-44 ; M/F 45-49; M/F 50-54 ; M/F 55-59; M/F 60-64; M/F 65 e oltre.**

#### **Art. 9) 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.10) 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. 11) TEMPO MASSIMO E CANCELLO ORARIO**

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. 12) CRONOMETRAGGIO**

E' previsto un sistema di cronometraggio **senza chip** gestito da **Digital Race**.

### **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.

### **Art.14) MATERIALE OBBLIGATORIO/CONSIGLIATO**

**Obbligatorio calzare scarpe da *Trail Running* + ecotazza o *camel bag*.** E' 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. Anche se l'Organizzazione garantisce la presenza di punti ristoro lungo il tracciato, l'atleta deve provvedere a portare con sé una quantità di liquidi e di alimenti necessaria per affrontare tutta la gara. E' dunque fortemente consigliato avere al seguito riserve alimentari ed idriche sufficienti, oltre ad una giacca/guscio da utilizzare in quota in caso di condizioni meteo avverse.

### **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.