L'A.S.D. **"Atletica Vicovaro"** & L'A.S.D. **Podistica Solidarietà**

organizzano:

XXXIX^ TRAIL DEI MONTI LUCRETILI

VICOVARO (RM) – 4 giugno 2023

ENTI PATROCINANTI

COMUNE DI VICOVARO

PARCO NATURALE REGIONALE DEI MONTI LUCRETILI

CONI
COMITATO REGIONALE LAZIO

COMUNITA' MONTANA DELL'ANIENE

CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Roma

COMPETITIVA

km. 21

Amatoriale-Nordic Walking
camminata ludico-motoria

km. 8

Bambini

km. 1

Si assicura la consegna del riconoscimento ai partecipanti fino ad esaurimento

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

Competitiva km 21 € 10,00 - Amatoriale e Nordic Walking km 8 € 5,00
per bambini km 1 gratuito

In occasione della mezza Maratona dei Monti Lucretili:

- ***Possibilità di pernottamento con colazione all'Oasi Francescana ad € 35,00 a persona.***

XXXIX^ TRAIL DEI MONTI LUCRETILI

PARTECIPAZIONE: ***libera a tutti per la passeggiata amatoriale della distanza di Km. 8;***
tessera FIDAL o similari per le distanza competitiva di Km 21

INFORMAZIONI *Roberto GIARDINI tel. 0774498048 - Mario ROTONDI tel. 0774498529*
Giovanni MOLTONI tel. 3497438251 - Posta elettronica:mariorotondi51@gmail.com

PRE-ISCRIZIONI *http://digitalrace.it Area Gare*
e-mail A.S.D. Atletica. Vicovaro *info@atleticavicovaro.it*
per posta elettronica *mariorotondi51@gmail.com*

CHIUSURA ADESIONI: ***-Per i partecipanti competitivi, l'iscrizione deve essere effettuata entro le ore 24,00 di venerdì 2 giugno 2023 (per problemi di sicurezza si assicura l'iscrizione per un massimo di 150 partecipanti per la competitiva)***
Per i partecipanti amatoriali, l'iscrizione può effettuarsi anche il giorno prima della partenza

LE PRE-ISCRIZIONI, PER IL PERCORSO COMPETITIVO, SARANNO ACCETTATE PER GLI ATLETI IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO FIDAL 2023 E/O AD ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA REGOLARMENTE RICONOSCIUTI DAL CONI E CHE ABBIAMO COMPIUTO IL 18 ANNO DI ETA'

RITIRO PETTORALI: ***-sul posto fino a 30 minuti prima della partenza***

L'importo d'iscrizione non è soggetto ad IVA a norma dell'art. 4, secondo e sesto periodo - D.P.R. n. 633/72 e succ. modifiche. I contributi avanti indicati sono finalizzati alla realizzazione della manifestazione oggetto del presente volantino in diretta attuazione degli scopi istituzionali, ai sensi dell'art. 2 comma 1, lettera A - B, DLgs 460/97 e del 3° comma dell'art. 111 del TIUR.

RITROVO: *ore 8,00 Piazza S. Pietro – Vicovaro*

PARTENZA - ARRIVO: *stesso luogo*

ORARIO PARTENZA: ***Ore 9,00***

CHIUSURA MANIFESTAZIONE: ***ore 12,30 (tutti gli atleti che giungeranno al traguardo dopo le 12,30 saranno considerati fuori tempo massimo).***

CONTROLLI: *sono previsti controlli fissi e volanti sul percorso*

DISTANZE: km 21 competitiva, km 8 amatoriale e Nordic Walking, km 1 per bambini

È CONSIGLIATO, PER QUESTO TIPO DI GARE CON PERCORSO MONTANO, INDOSSARE SCARPE PROTETTIVE CON GRIP MOLTO PRONUNCIATO E COMUNQUE ADATTE PER TRACCIATI STERRATI, ERBOSI E ROCCIOSI.

SEGNALETICA:i percorsi saranno segnalati con frecce di colore bianco su strada, nei percorsi montani con cartelli segnaletici e nastri bicolore

I partecipanti sono tenuti a rispettare il Codice della strada (art. 134), le segnalazioni e le istruzioni degli Organizzatori, senza abbandonare il percorso

CARATTERISTICHE PERCORSO: *di montagna, paesaggistico, boscoso, prativo con fondo: sterrato, erboso, roccioso.*

RIFORNIMENTI: *Sui percorsi e all'arrivo*

ASSISTENZA/COLLABORAZIONE

- *Assistenza medico-sanitaria fissa e volante a cura del Dr. Thomas*
- *Protezione Ambientale e Civile GOPA*
- *Volontari Radio Soccorso Vicovaro*
- *Associazione Cantalupo Volontari Protezione Civile di Mandela*
- *Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico di Roma e Provincia*
- *Protezione Civile Anvvfc delegazione Vicovaro,*
- *CROCE VERDE ITALIA*
- *Associazione Culturale "Territorio & Management" – Una finestra sul mondo*
- *Pro Loco Vicovaro*

Recupero e trasporto ritirati all'arrivo

Al termine delle premiazioni verrà organizzato, un"PASTA PARTY" offerto dall' ATLETICA VICOVARO

XXXIX^ TRAIL DEI MONTI LUCRETILI

PREMIAZIONI manifestazione competitiva km 21: ***ORE 12,30 circa***

SARANNO PREMIATI:

- *i/le **primi/e 3** classificati assoluti con **coppa +** prodotti alimentari*
- *i/le **primi/e 3 classificati/e per ogni categoria** con prodotti alimentari*

PER LE SOCIETA'

Classifica Società-*Le Società con atleti iscritti al percorso competitivo che giungeranno al traguardo nei tempi limiti di chiusura della gara con un numero di atleti **superiore a 15 avranno il rimborso di tutte le quote di iscrizioni degli atleti** che hanno chiuso la gara.*

UOMINI – DONNE			
Seniores-Amatori (23-34)	*primi 3 classificati*	*Master cat. 55*	*primi 3 classificati*
Master cat. 35	*Primi 3 classificati*	*Master cat. 60*	*primi3 classificati*
Master cat. 40	*primi 3 classificati*	*Master cat. 65*	*primi3 classificati*
Master cat. 45	*primi 3 classificati*	*Master cat. 70*	*primi3 classificati*
Master cat. 50	*primi 3 classificati*	*Master cat. 75 e oltre*	*primi 3 classificati*

I PREMI IN PRODOTTI ALIMENTARI SONO OFFERTI DA " M.A. SUPERMERCATI" DI TIVOLI"

R E G O L A M E N T O

- *Per le iscrizioni di gruppi societari si devono presentare elenchi su carta intestata, debitamente firmata dal Presidente, comprendenti: cognome, nome, data di nascita, sesso, tipo tessera (es. FIDAL, ecc.) e numero tessera e dove si dichiara che ogni atleta è in regola con le norme relative alla tutela sanitaria della pratica agonistica per l'Atletica leggera;*
- *Per le iscrizioni singole al percorso competitivo gli atleti Italiani e stranieri devono presentare, al momento della consegna del pettorale, la tessera FIDAL e/o di Enti di promozione sportiva convenzionati con la FIDAL/CONI ed in regola con il tesseramento 2023, oppure devono essere in possesso della RUNCARD Fidal, fatte salve le convenzioni di reciproca partecipazione dei tesserati Fidal/EPS;*
- *Per quanto non contemplato in questo opuscolo vige il regolamento FIDAL*
- *Per gli atleti o gruppi che intendono definire l'iscrizione via mail/sito Società, sarà possibile effettuare il pagamento della quota d'iscrizione tramite bonifico bancario a favore dell'Atletica Vicovaro con i seguenti riferimenti bancari: Banca di Credito cooperativo di Roma, agenzia Vicovaro RM, **codice iban IT76W 0832739500000000002491**, inviando copia del bonifico a info@atleticavicovaro.it , più una fotocopia del tesserino FIDAL o di Enti di promozione sportiva regolarmente riconosciuti dal CONI, valido per l'anno in corso.*
- *Per coloro che si sono iscritti tramite e-mail/sito Società, il pagamento della quota d'iscrizione potrà essere effettuato anche al momento del ritiro del pettorale sul posto il giorno della gara.*
- *Per il percorso amatoriale tutti i partecipanti con l'iscrizione certificano la loro idoneità fisica secondo la normativa di legge prevista dal D.M. 28/2/83 in materia di tutela sanitaria.*
- *Per il percorso amatoriale i ragazzi sotto i 15 anni dovranno essere accompagnati dai genitori o da persona adulta*

Con l'iscrizione i partecipanti dichiarano di conoscere e di accettare il presente regolamento

G E N E R A L I

La manifestazione avrà luogo con qualsiasi condizione atmosferica.

RESPONSABILITA:
- *L'organizzazione pur avendo cura della buona riuscita della manifestazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a cose o persone prima, durante e dopo la manifestazione.*

ASSICURAZIONE:
- *L'assicurazione è valida per danni subiti lungo il percorso compresa l'area di partenza e di arrivo*

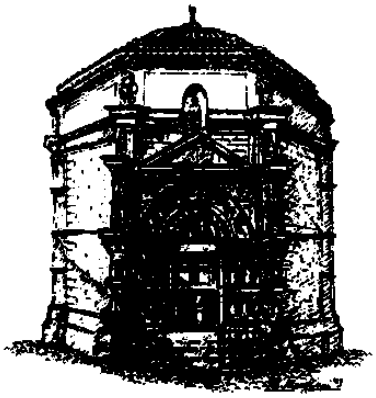
VARIE:
- *Gli Organizzatori hanno la facoltà dì apportare al presente Regolamento tutte le modifiche che si dovessero rendere necessarie per il migliore svolgimento della Manifestazione, inoltre si riservano la facoltà di apportare variazioni al percorso e al programma per cause di forza maggiore.*
- *Il presente opuscolo può essere esposto unicamente in locali pubblici del Comune di Vicovaro (luogo di svolgimento della manifestazione), pertanto l'eventuale rinvenimento dello stesso in locali pubblici di altri Comuni è da considerarsi puramente casuale e comunque non predisposto dall'Organizzazione.*

COME RAGGIUNGERE VICOVARO
- *Autostrada Roma-L'Aquila, uscita al casello di Vicovaro-Mandela.*
- *SS 5 Tiburtina 45° km.*
- *Mezzi Pubblici CO.TRA.L. – da Capolinea Ponte Mammolo, Roma.*
- *Ferrovia – da stazione Tiburtina, Roma*

Via Tre Olive – Licenza RM
Info 077446177 – 3453324582
www.anticoboschetto.it

"da SEGHETTO e la SORA AUSILIA"
BISTECCHERIA
Ristorante-Pizzeria-Bisteccheria
Seghetto e Sora Ausilia
Via Licinese snc - Vicovaro (Roma)
Tel. 3500324455

Medaglia d'Argento al Merito Civile



- *Tempietto di San Giacomo Maggiore*

Altri luoghi di interesse:

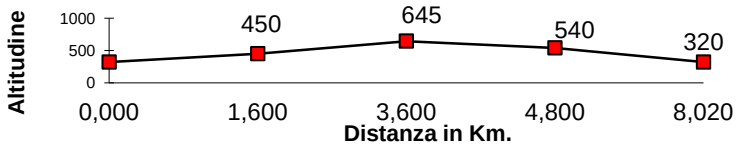
- *Palazzo Cenci-Bolognetti*
- *Mura ciclopiche*
- *Chiesa di San Pietro*
- *Chiesa di S. Antonio Abate*
- *Chiesa di San Sabino*
- *Chiesa di San Salvatore*
- *Porta Abruzzi*
- *Oasi Francvescana (S.Cosimato)*
- *Acquedotti Romani (S.Cosimato)*
- *Eremo di S. Benedetto (S.Cosimato)*

VICOVARO (alt. 320)

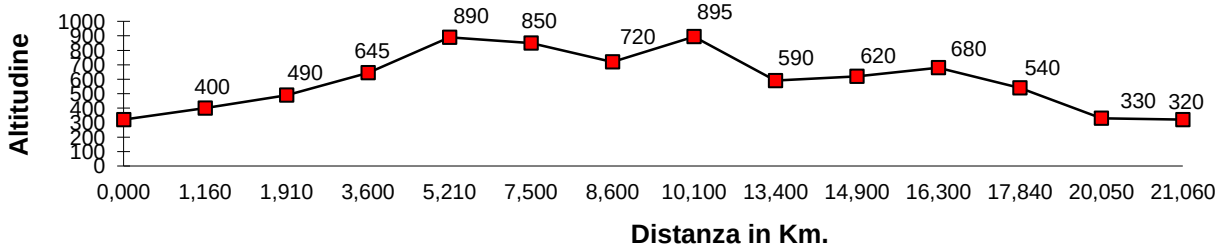
Di origine equa, il nucleo dell'antica Varia costituisce, con tutta probabilità il centro fortificato di età repubblicana più importante dell'area. Sorto sul corso dell'Aniene e sulla via Valeria, l'abitato è delimitato da una cinta muraria in opera quadrata visibile all'ingresso del paese presso la Porta di Sotto e lungo la via Valeria. Dopo la divisione augustea, Varia divenne città latina e nella successiva divisione adrianea venne inclusa nella provincia Valeria. L'intero territorio è costellato di evidenze di età repubblicana ed imperiale: insediamenti difensivi su altura, agro-pastorali, ville rustico-residenziali, monumenti funerari tra i quali spicca il Sepolcro di Maenio Basso sulla via Valeria. In età alto-medievale il centro subisce le scorrerie dei Longobardi (589 e 593), mentre nell'877 una incursione saracena sembra determinare l'abbandono del borgo. Solo nel XII secolo il centro di Vicus Variae viene ricolonizzato e nel 1191 papa Celestino III cede il territorio agli Orsini. La ricostruzione della rocca e della cinta muraria impressero al borgo il carattere di vero e proprio castrum nel XIII secolo. La proprietà degli Orsini cessò solo nel XVII secolo quando i nuovi possessori divennero i Bolognetti. Il centro di Vicovaro conserva notevolissimi esempi di architettura rinascimentale, come il Tempietto ottagonale di San Giacomo iniziato da Domenico di Capodistria (seconda metà del XV secolo), decorato da Giovanni Dalmata, e di architettura settecentesca come la Chiesa di San Pietro a navata unica e il Palazzo Cenci-Bolognetti che ingloba le strutture dell'impianto trecentesco del Palazzo Orsini. L'intero borgo impostato alla centrale Piazza San Pietro, conserva le strutture abitative originarie. Gli elementi architettonici e decorativi rivestono, per il loro particolare pregio, interesse per una corretta lettura del tessuto urbano dei secoli XV e XVII, mentre numerose sono le attestazioni medievali inglobate nelle strutture successive.

Per maggiori informazioni: www.vicovaroturismo.it
www.comunedivicovaro.it

Profilo Altimetrico Percoso Km. 8



Profilo Altimetrico Percoso Km. 21



BCC CREDITO COOPERATIVO Roma

Banca di Credito Cooperativo di Roma
AGENZIA 47
*Via San Vito, 11 - Vicovaro RM - **Tel. 0652866530***

M.A. SUPERMERCATI

Tivoli (RM), Via Tiburtina Valeria Km. 35
Tel. 0774 336585 sito: www.masupermercati.it.