



Fidal

Federazione Italiana di Atletica Leggera



**PARKS
TRAIL**



**A.S.D. Atletica Vicovaro
1981**



Podistica



Solidarietà

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

organizzano:

XXXIX^ TRAIL DEI MONTI LUCRETILI

VICOVARO (RM) – 4 giugno 2023

ENTI PATROCINANTI



COMUNE DI VICOVARO



PARCO NATURALE REGIONALE DEI MONTI
LUCRETILI



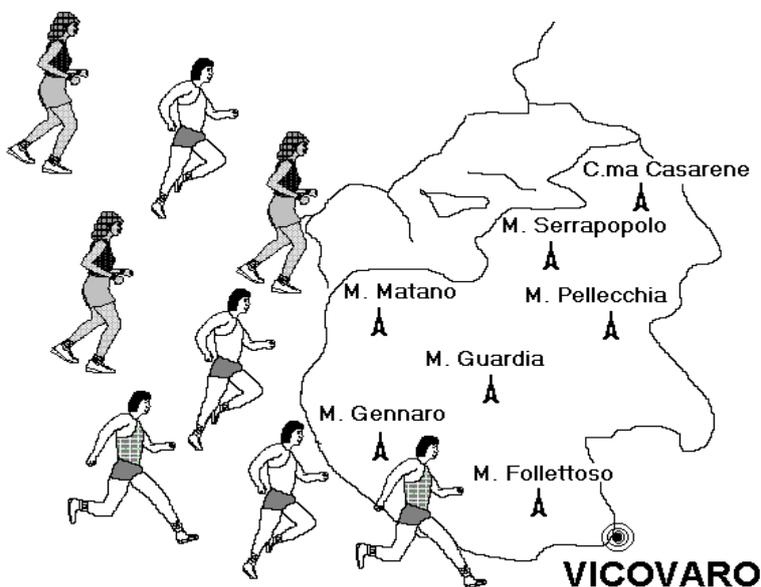
CONI
COMITATO REGIONALE LAZIO



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**

XXXIX^ TRAIL DEI MONTI LUCRETILI

INFORMAZIONI

Roberto GIARDINI tel. 0774498048 - Mario ROTONDI tel. 0774498529

Giovanni MOLTONI tel. 3497438251 - Posta elettronica: mariorotondi51@gmail.com

PRE-ISCRIZIONI

e-mail A.S.D. Atletica. Vicovaro
per posta elettronica

<http://digitalrace.it> Area Gare

info@atleticavicovaro.it

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

RITIRO PETTORALI: SUL POSTO FINO A 30 MINUTI PRIMA DELLA PARTENZA

CRITERI DI PARTECIPAZIONE:

1. DISTANZA DI KM. 8: LIBERA A TUTTI PER LA PASSEGGIATA AMATORIALE;
2. DISTANZA COMPETITIVA DI KM. 21: IN BASE A QUANTO PREVISTO DALLE "NORME PER L'ORGANIZZAZIONE DELLE MANIFESTAZIONI NON STADIA" EMANATE DALLA FIDAL, POSSONO PARTECIPARE ATLETI TESSERATI IN ITALIA LIMITATAMENTE ALLE PERSONE DA 18 ANNI IN POI (MILLESIMO D'ETÀ) IN POSSESSO DI UNO DEI SEGUENTI REQUISITI:
 - ATLETI ITALIANI E STRANIERI TESSERATI ALLA FIDAL;
 - ATLETI ITALIANI TESSERATI AD ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA (SEZ. ATLETICA), NEL RISPETTO DELLE CONVENZIONI STIPULATE CON LA FIDAL E DELLA NORMATIVA SANITARIA;
 - POSSONO, INOLTRE, PARTECIPARE CITTADINI ITALIANI E STRANIERI LIMITATAMENTE ALLE PERSONE DA 20 ANNI IN POI (MILLESIMO D'ETÀ), NON TESSERATI NÉ PER UNA SOCIETÀ AFFILIATA ALLA FIDAL NÉ PER UNA FEDERAZIONE STRANIERA DI ATLETICA LEGGERA AFFILIATA ALLA WA, NÉ PER UN ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA (SEZ. ATLETICA), MA IN POSSESSO DELLA RUNCARD, RILASCIATA DIRETTAMENTE DALLA FIDAL. LA LORO PARTECIPAZIONE È COMUNQUE SUBORDINATA ALLA PRESENTAZIONE (DA PARTE SIA DEGLI ITALIANI CHE DEGLI STRANIERI RESIDENTI E NON RESIDENTI) DI UN CERTIFICATO MEDICO D'IDONEITÀ AGONISTICA SPECIFICO PER L'ATLETICA LEGGERA IN CORSO DI VALIDITÀ IN ITALIA, CHE DOVRÀ ESSERE ESIBITO AGLI ORGANIZZATORI IN ORIGINALE E CONSERVATO, IN COPIA, AGLI ATTI DELLA SOCIETÀ ORGANIZZATRICE DI CIASCUNA MANIFESTAZIONE ALLA QUALE L'ATLETA IN POSSESSO DELLA RUNCARD PARTECIPA. 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 ETÀ'

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

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. 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.

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 Blu 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

Nella quiete di un ex convento francescano, immerso in due ettari di parco.



In occasione della MARATONA dei MONTI LUCRETILI pernottamento e prima colazione a soli € 35,00

Non perdere l'opportunità di essere accolti in una location unica e speciale. Cucina tipica e autentica.



Località San Conimato - 00029 - Vicovaro (Roma) - Tel. 0774 492591 - Cell. 334 30 93 676

www.oasifrancescana.it

In occasione del Trail dei Monti Lucretili: Possibilità di pernottamento con colazione all'Oasi Francescana ad € 35,00 a persona.

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"

REGOLAMENTO

- 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 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 083273950000000002491**, 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

GENERALI

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 di 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



**Osteria Antico
Boschetto**

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

DAL 1964
TOMASSI
ARREDAMENTI
Nessuno fa di più.

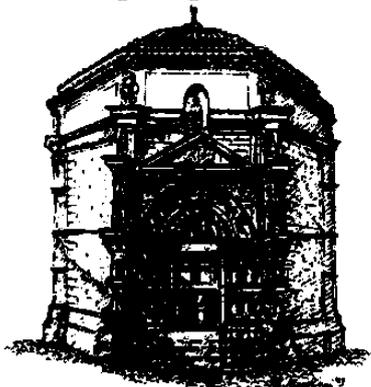
di FRANCO TOMASSI
Via Tiburtina, 93 - 00029 Vicovaro (RM)
Tel. e Fax 0774.492594 - Cell. 338.2485027 - 348.0060265
tomassarredamenti.com - info@tomassarredamenti.com

BISTECCHERIA
"da SEGHETTO e la SORA AUSILIA"

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)*

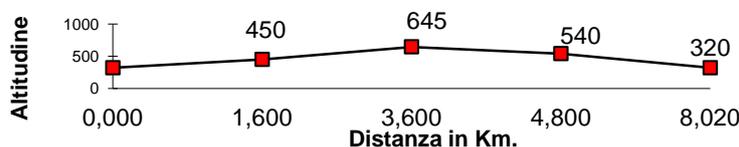
VICOVARO (alt. 320)

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 Variarum 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.

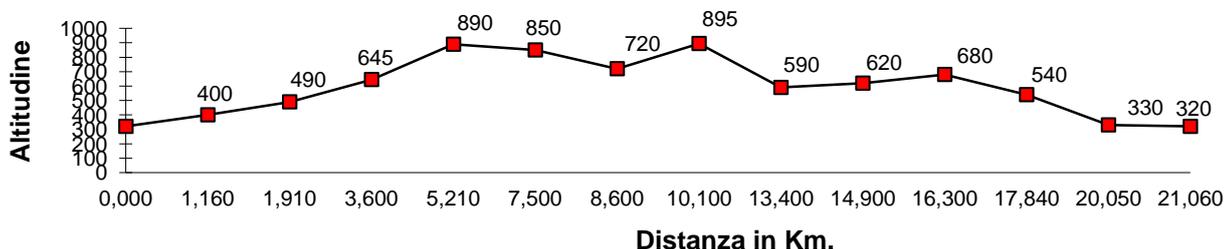
Per maggiori informazioni: www.vicovaroturismo.it

www.comunedivicovaro.it

Profilo Altimetrico Percorso Km. 8



Profilo Altimetrico Percorso Km. 21



Banca di Credito Cooperativo di Roma

AGENZIA 47

Via San Vito, 11 - Vicovaro RM - Tel. 0652866530



Tivoli (RM), Via Tiburtina Valeria Km. 35

Tel. 0774 336585 sito: www.masupermercati.it