

# TRAIL & ULTRA DELLA LIBERAZIONE

*Il Trail della Liberazione è una corsa in montagna: corsa come gara, come fuga, come lotta, come vittoria. Lotta per la Liberazione e Vittoria sulle tirannie; la montagna come casa, come rifugio, come alleato, come compagna.*

*La corsa in montagna nel giorno della Liberazione è rievocazione storica, è tributo, è gratitudine e ringraziamento.*

## REGOLAMENTO

### Art. 1 - Organizzazione

L'associazione UFENS AEQUATRIL, in collaborazione con UISP Rieti, organizza la terza edizione del Trail della Liberazione che si terrà il 1 Maggio 2024 a Corvaro (RI).

### Art. 2 - Informazioni generali e gare

La *prima gara* si svolgerà a piedi lungo i sentieri che dal centro storico di Corvaro portano al Monte Cava, per uno sviluppo di 18,00 Km con un dislivello attivo di 1200m, lungo il percorso l'organizzazione allestirà tre posti ristoro (al 4 e 11 km e arrivo).

La *seconda gara* si svolgerà, invece, dopo aver raggiunto la località "Iagheti" di Monte Cava verso Castiglione, Valle di Malito. Lo sviluppo della gara lunga è di 42Km con un dislivello attivo di 2300m, lungo il percorso saranno allestiti 4 ristori e 2 punti d'acqua.

Info dettagliate su [www.ufens.it](http://www.ufens.it)

Arrivo al paese da Roma Autostrada A24 uscita Valle del Salto; Da L'Aquila/Pescara A24 e A25 uscita Valle del Salto; da Rieti ss578 Rieti-Torano uscita Corvaro/Borgorose.

La gara è valevole per punteggio Itra: 1 punto Itra per il Trail della Liberazione e 2 punti Itra per l'Ultra della liberazione. Per ulteriori informazioni sul progetto Itra si rimanda al sito:

<https://itra.run/Races/RaceDetails/Trail.Della.Liberazione/20127/2024/0>

La gara è valevole per il circuito gara a premi Trail Cup 2024 (informazioni sul sito <https://trailcup.it>)

### Art. 3 – Misure straordinarie a seguito emergenza Coronavirus

L'evento competitivo dell'edizione 2024 del Trail sarà svolto nel rispetto di norme, prescrizioni, obblighi e divieti deliberati dal Governo, dalle Autorità sanitarie e dalla Regione Lazio, nonché dal CONI e dalla Direzione Nazionale dell'UISP, in merito al contenimento e prevenzione dell'emergenza epidemiologica da SARS-CoV-2 (Covid-19).

Si indica di far riferimento alle linee guida riportate sul sito del Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri <http://www.sport.governo.it/it/emergenza-covid-19/>

Nei giorni immediatamente precedenti la manifestazione, saranno fornite agli atleti indicazioni di dettaglio aggiornate con le prescrizioni vigenti. Saranno poste in atto tutte le misure necessarie per la tutela della salute e la sicurezza di atleti, partecipanti e membri dello staff.

### Art. 4 - Percorsi

I tracciati della gara percorrono sentieri di montagna, che richiedono attenzione e fermezza di passo, specie nei tratti di discesa tecnica. In generale, i percorsi sono caratterizzati da sentieri e viottoli di montagna, terreni irregolari, ostacoli naturali e tratti con acqua e saranno soggetti alle problematiche proprie di una corsa in ambiente naturale della montagna appenninica.

Non sono presenti passaggi che presentano difficoltà alpinistiche.

Nei punti di attraversamento che presentano maggiore difficoltà sarà presente personale dell'organizzazione. Il transito su strade aperte al traffico deve essere effettuato nel rispetto del codice della strada e con la dovuta attenzione da parte degli atleti.

L'intero percorso è segnato con bandierine, nastro bicolore e indicazioni sulla strada in vernice biodegradabile. Il tracciato, per esigenze di sicurezza o logistiche, potrà essere soggetto a modifiche rispetto a quanto indicato sul road-book. Le variazioni saranno comunque opportunamente segnalate in loco e/o durante il briefing pre-gara.

### **Art. 5 – Programma gare, orari e cancelli**

A salvaguardia della propria incolumità verrà vietato il proseguimento della competizione a tutti gli atleti che transiteranno oltre l'orario limite. Gli atleti esclusi dalla gara potranno rientrare alla zona di partenza percorrendo il sentiero di discesa seguendo le indicazioni del personale di gara.

La partecipazione al briefing pre-gara, durante il quale verranno date indicazioni sul percorso e saranno fornite le necessarie indicazioni di sicurezza, è obbligatoria.

Il parcheggio e spogliatoi sono situati a circa 400 metri in via dello sport c/o (campo sportivo).

#### **a. Trail (18Km):**

Briefing pre-gara ore 9:00 c/o Piazza Regina Margherita in Corvaro.

La partenza della gara è prevista per le ore 10:00.

Il tempo massimo di percorrenza è fissato in 5 ore.

Sarà istituito un cancello orario al Km 5,5 (1740m slmm croce mezza costa copelli) dopo 2 ore dalla partenza.

#### **b. Ultra (42Km):**

Briefing pre-gara ore 6:30 c/o Piazza Regina Margherita in Corvaro.

La partenza della gara è prevista per le ore 7:00.

Il tempo massimo di percorrenza è fissato in 9 ore.

Sarà istituito un cancello orario al Km 17 dop 4 ore dalla partenza.

### **Art. 6 - Requisiti di partecipazione**

Per la partecipazione alla gara è necessario:

- aver compiuto i 18 anni d'età
- appartenere ad una società sportiva affiliata FIDAL (incluso tesseramento "Runcard" e "Trail and Mountain") o a EPS (Enti di Promozione Sportiva) riconosciuti dal CONI
- essere in possesso di un Certificato Medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica dell'ATLETICA LEGGERA in corso di validità (non saranno ammessi alla gara coloro in possesso di certificati per altre pratiche sportive)
- in caso di sopraggiunta infezione da Sars-CoV-2 con certificazione medica agonistica in corso di validità, presentare l'Attestazione Return to Play
- non fare uso di sostanze dopanti, né essere stati squalificati per uso di sostanze dopanti;

Occorre altresì:

- essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla.
- Avere sicurezza di passo sui sentieri di montagna e abbigliamento adeguato;
- Aver compreso ed accettare quanto riportato nel presente regolamento.

### **Art. 7 – Certificazione medica**

Per gli atleti italiani, è obbligatorio consegnare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità per attività di "atletica leggera", con le modalità indicate sul sito delle iscrizioni.

Gli atleti stranieri dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il proprio certificato.

## **Art. 8 - Iscrizioni**

Le iscrizioni devono essere effettuate online attraverso il sito web [www.raceservice.it](http://www.raceservice.it) seguendo le apposite indicazioni.

Le Società possono scaricare il modulo sempre dal sito [www.raceservice.it](http://www.raceservice.it) e inviarlo in allegato così come indicato. Deve inoltre inviare la ricevuta di pagamento cumulativa. Il Presidente firmando la lista si assume ogni responsabilità qualora un Atleta inserito nella lista iscritti sia sprovvisto di certificazione medica.

### **a. Trail (18Km):**

La quota di iscrizione per la gara Trail Della Liberazione da 17 km è di 15€ fino alle 23:59 del 31 marzo, 18€ fino alle 23:59 del 21 aprile e 25€ fino alla mattina della gara entro le ore 8:30.

### **b. Ultra (42Km):**

La quota di iscrizione per la gara Ultra Della Liberazione da 42 km è di 35€ fino alle 23:59 del 31 marzo, 40€ fino alle 23:59 del 21 aprile e 47€ fino alle 23:59 del 30 aprile.

Non è possibile iscriversi alla gara Ultra della Liberazione la mattina della gara.

### **c. Donazione**

In fase di iscrizione è possibile devolvere una somma aggiuntiva destinata ai volontari che saranno presenti lungo il percorso a supporto degli atleti.

Il numero massimo di atleti partecipanti è di 300 per ogni gara.

Il pagamento deve essere effettuato prima dell'iscrizione tramite bonifico a:

**IBAN: IT40G030697371010000001964 - intestato a: ASD UFENS-AEQUATRIL**

**con causale: ISCRIZIONE TRAIL DELLA LIBERAZIONE 2024 la contabile del bonifico deve essere allegata all'atto dell'iscrizione.**

È possibile effettuare la cessione del pettorale ad altro atleta idoneo previo il pagamento di 10,00 euro per diritti di segreteria.

A causa del rinvio della gara è stato aperto un apposito form sul sito dove è possibile annullare la propria iscrizione all'edizione 2024 con la possibilità di mantenere valida la propria iscrizione all'edizione 2025 oppure chiedere un rimborso a titolo completamente gratuito.

## **Art. 9 - Pettorale di gara**

Il pettorale viene consegnato personalmente ad ogni atleta, previa esibizione di documento di riconoscimento e a seguito del controllo materiali.

Può essere consegnato in modo collettivo solo agli appartenenti alla stessa associazione previa esibizione di delega scritta e firmata da ogni singolo atleta delegante.

Il pettorale è personale e non trasferibile, per nessun motivo può essere modificato o piegato e deve essere indossato in modo visibile per tutta la durata della gara.

Gli iscritti possono ritirare il proprio pettorale presso la Foresteria, situata in Piazza Regina Margherita (Corvaro, Rieti), il giorno 30/04/2024 dalle ore 18:00 alle ore 20:00.

Solamente gli atleti che parteciperanno al TRAIL DELLA LIBERAZIONE potranno ritirare il proprio pettorale la mattina della gara a partire dalle ore 7:30 fino a mezz'ora prima della partenza della gara. Per gli atleti che parteciperanno, invece, all'ULTRA DELLA LIBERAZIONE è obbligatorio ritirare il proprio pettorale il giorno 30/04/2024 dalle ore 18:00 alle ore 20:00.

## **Art. 10 - Regime di semi-autosufficienza e assistenza in gara**

La gara si svolge in regime di semi-autosufficienza.

Ogni atleta dovrà portare con sé, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere autosufficiente. Il ristoro va consumato nell'area delimitata dello stesso.

Al fine di limitare la produzione di rifiuti, ai ristori non sono presenti bicchieri di plastica né bottiglie, è quindi fortemente raccomandato che ogni concorrente abbia con sé un recipiente per bere. È assolutamente vietato, pena squalifica, l'abbandono di rifiuti di qualsivoglia natura lungo il percorso.

La gara si svolge anche su strade aperte al traffico. Sebbene sia prevista la presenza di addetti negli incroci pericolosi e nei bivi principali, si raccomanda la dovuta prudenza.

L'assistenza agli atleti da parte dei familiari o dei team, qualora consentita dalla normativa vigente di contrasto alla diffusione del Covid-19, è possibile soltanto nei punti di ristoro, nelle zone adibite allo scopo e su indicazione del responsabile del ristoro. È vietato l'accompagnamento in gara.

### **Art. 11 - Equipaggiamento, materiale obbligatorio e facoltativo**

È importante sapere che in caso di necessità di soccorso, la morfologia del territorio o le condizioni meteo del momento potrebbero far aspettare i soccorsi per un tempo lungo. In questo scenario la sicurezza dipende dal materiale che si ha nello zaino.

Alla partenza della gara e alla partenza da ogni punto di ristoro è obbligatorio avere con sé il seguente materiale:

- pettorale di gara con numero ben visibile
- almeno mezzo litro di liquidi
- abbigliamento idoneo alla montagna (scarpe da trail, abbigliamento tecnico)
- telefono cellulare con registrati i numeri dell'organizzazione
- coperta termica
- fischiello di emergenza
- giacca antivento/antipioggia

Alla partenza e lungo il percorso saranno eseguiti dei controlli a campione sul materiale obbligatorio.

In caso di condizioni meteo particolari l'Organizzazione può variare il materiale obbligatorio, in tal caso verrà data adeguata comunicazione ai concorrenti.

È prevista la squalifica in caso di rifiuto di sottoporsi al controllo.

È prevista la squalifica in caso di mancanza del materiale obbligatorio di sicurezza.

È fortemente consigliato partire portando con sé anche il seguente materiale:

- riserva alimentare
- ecotazza/bicchiera
- guanti

È consentito l'uso dei bastoncini alla condizione che si devono tenere dal momento della partenza fino all'arrivo.

È vietato farseli portare o abbandonarli lungo il percorso.

È vietato l'uso di mezzi di trasporto.

È obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza effettuare tagli.

**ATTENZIONE:** per la gara Ultra della Liberazione da 42Km è obbligatorio l'uso della traccia gpx, scaricabile dal sito [www.ufens.it](http://www.ufens.it)

### **Art. 12 - Sicurezza e controllo**

Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione, il Soccorso Alpino e volontari della Protezione Civile, tutti in costante contatto con la base.

Per tutta la durata della manifestazione in zona arrivo e all'occorrenza ai ristori sono presenti ambulanze con medico a bordo e personale paramedico. Altri mezzi di soccorso sono dislocati in apposite zone prossime al percorso.

Lungo il tracciato sono istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitorano il passaggio degli atleti. Pertanto, il pettorale va sempre ben visibile posto o sulla gamba o sul petto.

In caso di infortunio, il corridore ferito o in difficoltà può chiedere il soccorso dell'organizzazione:

- presentandosi ad un punto di controllo ufficiale
- chiamando un numero dell'organizzazione (copertura telefonica per la quasi totalità del percorso)
- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi

È doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi. Nel caso in cui un concorrente abbia perso del tempo per soccorrere un altro concorrente ferito o in difficoltà, può richiedere alla Giuria di Gara la riduzione del tempo impiegato sulla classifica ufficiale.

A salvaguardia della propria incolumità, sarà vietato il proseguimento della competizione a tutti gli atleti ritenuti in condizioni psico-fisiche non idonee.

L'organizzazione si riserva il diritto di effettuare controlli in qualsiasi punto senza preavviso.

### **Art. 13 - Abbandono**

Salvo in caso di ferite gravi, un concorrente deve ritirarsi esclusivamente presso uno dei punti presidiati indicati nel road-book. In qualsiasi caso il concorrente dovrà immediatamente riconsegnare il pettorale all'organizzazione. Se necessario, un mezzo dell'organizzazione provvederà a riportare il concorrente alla zona arrivo a Corvaro. A seconda delle condizioni della corsa e del punto del percorso in cui avviene il ritiro, i tempi di trasporto potranno essere anche molto lunghi. Il corridore ritirato non è più sotto il controllo dell'organizzazione.

In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo la manifestazione non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

#### **Art. 14 - Premi e servizi**

Ogni concorrente regolarmente iscritto alla gara ha diritto al pacco gara.

Inoltre, l'iscrizione alla gara dà diritto a:

- Pettorale di gara
- Cronometraggio
- Ristori durante la corsa
- Partecipazione gratuita al circuito TRAIL CUP (informazioni su : <https://trailcup.it> )
- Pappatoia finale (se permesso dalle normative vigenti)

Non sono previsti premi in denaro.

Saranno premiati i primi tre arrivati assoluti per le categorie Maschile e Femminile, i primi tre arrivati per le categorie di età (under 20, 20/24, 25/29, 30/34, 35/39, 40/44, 45/49, 50/54, 55/59, 60/64, 65/69 over 70.

Al mancato raggiungimento di tutte le categorie si accorperanno le stesse.

#### **Art. 15 - Penalità – squalifica**

I commissari di corsa presenti sul percorso ed i “capi posto” dei punti di controllo e ristoro sono obbligati a far rispettare il regolamento e, in caso di mancata osservanza, ad applicare una penalità o la squalifica. In ogni caso le decisioni saranno prese in accordo con la giuria di gara. La giuria è composta:

- dal Direttore della corsa;
- dal Coordinatore responsabile della sicurezza;
- dal Responsabile dello staff sanitario;
- dai Responsabili dei posti di controllo;

La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

#### **Art. 16 - Reclami**

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto alla Giuria di Gara, allegando un deposito cauzionale di € 50,00 (euro cinquanta/00), non restituibili se il reclamo non verrà accettato, entro il tempo massimo di un'ora dal termine della gara.

Qualora il reclamo venisse rigettato, l'atleta potrà adire al Giudice Sportivo Nazionale.

#### **Art. 17 - Assicurazione**

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione. Il tesseramento all'UIISP comprende una polizza assicurativa personale di base stipulata con la \_\_\_\_\_ le cui condizioni sono visionabili al seguente link: \_\_\_\_\_

Considerando che la copertura assicurativa di base non comprende ad esempio la diaria da ricovero o le spese mediche a seguito di infortunio, si consiglia ad ogni partecipante di ampliare la propria copertura assicurativa sottoscrivendo una delle polizze integrative previste dagli enti di appartenenza, o in alternativa di dotarsi di una propria assicurazione personale che copra ad esempio la partecipazione a eventi con copertura incidente, viaggio e costi d'evacuazione.

N.B.: l'evacuazione con elicottero in Italia è a pagamento.

#### **Art. 18 - Ambiente**

I concorrenti devono tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori e molestare la fauna.

È prevista la squalifica in caso di abbandono volontario di rifiuti lungo il percorso.

La montagna è la nostra casa e madre, rispettiamo.

#### **Art. 19 - Modifiche del percorso e delle barriere orarie – annullamento della corsa**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o la posizione dei punti di soccorso e di ristoro senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli, che mettano a repentaglio la sicurezza dei partecipanti, la partenza può essere posticipata o annullata; l'organizzazione, in caso di maltempo, si riserva altresì il diritto di sospendere la gara in corso o di modificarne le barriere orarie. In ogni caso la quota d'iscrizione non sarà restituita. Ogni decisione in merito sarà insindacabile e presa dalla giuria di gara.

### **Art. 20 - Diritti all'immagine**

Le immagini ottenute durante la gara potranno essere utilizzate dall'Organizzazione, dai soggetti riconducibili al Circuito Trail Cup (termini consultabili su [https://trailcup.it/informativa\\_cookie.php](https://trailcup.it/informativa_cookie.php) ) e dalle aziende sponsor per fini di diffusione e pubblicità dell'evento e/o di prodotti associati allo stesso.

Ciascun concorrente autorizza l'utilizzo delle proprie immagini nel rispetto della vigente normativa sulla Privacy, con la sola iscrizione alla gara.

### **Art. 21 - Sponsor**

Gli atleti con sponsor personali possono esporre i loghi degli sponsor solamente sull'abbigliamento ed il materiale personale usato durante la corsa. È proibito esporre ogni altro accessorio pubblicitario (bandiere, striscioni...) in qualsiasi punto del percorso.

### **Art. 22 - Accettazione del regolamento e dell'etica della corsa**

La partecipazione al Trail della Liberazione comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica adottati dall'organizzazione.

In particolare, il concorrente dichiara di:

- essere in condizioni fisiche idonee alla gara ed aver eseguito i controlli medici necessari;
- conoscere le caratteristiche del percorso e la sua geografia;
- essere consapevole dei rischi che implica l'attività;
- conoscere le difficoltà di eseguire operazioni da parte dei soccorritori in alcuni tratti del percorso;
- sapere che vi sono luoghi ai quali è impossibile accedere con automezzi, in cui l'assistenza immediata è fortemente limitata;
- conoscere le caratteristiche del terreno ed i rischi possibili come distorsioni, strappi e fratture, e che per ragioni di sicurezza sarà data priorità al soccorso ed evacuazione delle emergenze ed urgenze mediche.
- di assumersi ogni responsabilità in caso di incidenti o infortuni.

### **Art. 23 – Modifiche al regolamento**

L'organizzazione si riserva la facoltà di fare modifiche al presente regolamento, dandone comunicazione sul proprio sito [www.ufens.it](http://www.ufens.it) e pagine social.