

Caro Atleta, se hai deciso di partecipare alla nostra gara e vivere un'esperienza unica ed indimenticabile, devi essere consapevole che ti troverai a correre in un ambiente montano, ricco di storia e di fascino, ma anche di insidie e difficoltà. Prima di raccogliere la sfida sei tenuto a leggere questo regolamento e con l'iscrizione accettare di rispettarlo senza alcuna riserva.

INFORMAZIONI GENERALI

La Società sportiva dilettantistica Gruppo Sportivo Celano organizza Sabato 1 Luglio 2023 l'Ultra Sky Marathon d'Abruzzo e in concomitanza Monte Magnola Trail, gara di corsa in montagna, o trail running, in regime di semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino. Le corse avranno una lunghezza di 59 km e un dislivello positivo di circa 4350 metri e di 31km e un dislivello positivo di circa 1810 metri.

IL PRESENTE REGOLAMENTO POTRA' ESSERE INTEGRATO E/O MODIFICATO DA PROTOCOLLO ANTICOVID IN CORSO DI PREDISPOSIZIONE COME DA NORME NAZIONALI O SPECIALI DELLE AUTORITA' COMPETENTI.

Art. 1 "ISCRIZIONI"

Per partecipare è indispensabile:

- aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, ed essere in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità e tesseramento Eps o di altra federazione;
- essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla;
- avere una capacità di resistenza e autonomia per gestire e affrontare condizioni climatiche difficili ed imprevedibili (freddo, vento, pioggia, nebbia, caldo) ed i problemi fisici e mentali derivanti dalla fatica (problemi digestivi, dolori muscolari ed articolari, piccole ferite etc).

SI CONSIGLIA FORTEMENTE di aver concluso almeno una competizione di ultra maratona in ambiente montano.

Il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare il corridore a gestire i suoi problemi.

La sicurezza dell'atleta dipende soprattutto dalla sua capacità di adattamento e dalla sua resistenza.

Le iscrizioni on line chiuderanno alle ore 24.00 di mercoledì 28 Giugno 2023.

Art. 2 "QUOTE DI ISCRIZIONE"

L'iscrizione all' Ultra Serra di Celano 2023 avrà un costo di:

- € 35,00 fino al 31 Marzo 2023
- € 45,00 dal 01 Aprile 2023 fino al 31 Maggio 2023
- € 60,00 dal 01 Giugno 2023 fino al 28 Giugno 2023

Non è prevista iscrizione in loco.

L'iscrizione al Monte Magnola Trail 2023 avrà un costo di:

- € 25,00 fino al 31 Maggio 2023
- € 35,00 dal 01 Giugno 2023 fino al 28 Giugno 2023

L'iscrizione si perfeziona alla data di pagamento della quota.

È possibile effettuare l'iscrizione on line sul sito: www.grupposportivocelano.it

Nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara
- assistenza e ristori lungo il percorso
- pacco gara

La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara. Nel caso di infortunio osteoarticolare o muscolare dell'atleta non cronico non guaribile entro la data di svolgimento della gara (comunicandolo entro e non oltre il 15 maggio 2023 con relativa certificazione), l'organizzazione riconoscerà il 50% della stessa per l'iscrizione ad Ultra Serra di Celano 2024.

Art. 3 “CERTIFICAZIONE MEDICA”

È obbligatorio consegnare una copia del certificato medico agonistico atletica leggera in corso di validità al ritiro del pettorale, o inviandolo via mail, oltre alla tessera di iscrizione ad un ente di promozione sportiva; pena l'esclusione dalla gara stessa.

Art. 4 “RITIRO PETTORALE, CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO E CONSEGNA PACCO GARA”

Le operazioni di ritiro pettorale, controllo materiale obbligatorio e consegna pacco gara avverranno venerdì 30 Giugno dalle ore 14.30 alle ore 20.00 presso il Rifugio Val D'Arano, situato ad Ovindoli (AQ) in Via Arano, luogo della partenza/arrivo della gara. Il briefing tecnico è previsto venerdì 30 Giugno 2023 ore 18:30 presso il rifugio Val D'Arano. Il programma potrebbe subire modifiche a seguito di adozione del protocollo anticovid.

Art. 5 “SEMI AUTO-SUFFICIENZA”

La semi-autonomia è definita come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, in termini di sicurezza, equipaggiamento ed alimentazione/idratazione.

Sebbene lungo il percorso vi siano 4 punti ristoro, (vedi Art. 6), il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza è la regola.

In particolare:

- ogni corridore deve portare con se per tutta la durata della corsa il materiale obbligatorio.
- Verranno effettuati controlli a campione durante lo svolgimento della gara per verificare l'effettiva presenza del materiale obbligatorio, pena la squalifica immediata dell'atleta stesso.
- I punti di rifornimento saranno approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto. Non vi saranno bicchieri usa e getta ma l'acqua naturale, la cola ed i sali saranno destinati al riempimento delle borracce o tasche d'acqua, camel bag e tazza personale.
- Ogni corridore dovrà 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.

Materiale obbligatorio da portare con se durante tutta la gara:

- riserva idrica minimo 1,5 lt: borraccia o camel bag (2 litri in caso di forte caldo)
- riserva alimentare: barrette o simili;
- telefono cellulare con numeri sos dell'organizzazione in memoria

- giacca impermeabile
- n 1 lampada frontale con batterie di ricambio(solo per ultra)
- fischietto
- telo termico
- banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strappino
- scarpe da trail running
- mascherina da utilizzare come stabilito da separato protocollo anticovid

Materiale fortemente consigliato:

- pantaloni o collant da corsa che coprono il ginocchio (possono limitare i danni di abrasione per una caduta accidentale);
- cappello o bandana;
- bastoncini telescopici (se usati dovranno essere portati per tutta la corsa);
- crema solare, vaselina o crema anti-sfregamento;

Art. 6 “RISTORI”

Sono previsti 4 punti ristoro, con acqua, cola, sali, biscotti, uvetta secca, banane, crostata di frutta.

Ristoro “Ultra Sky Marathon D’Abruzzo”

- I Celano (km 12)
- II San Potito (km24)
- III Monte Magnola-rifugio Telespazio (35)
- IV Bivio sentiero Cai 10 (km 44)

Ristoro “Monte Magnola Trail”

- I Monte Magnola-Rifugio Telespazio (km 9)
- II Bivio sentiero Cai 10 (16 km)

Art. 7 “PARTENZA”

ULTRA SKY MARATHON D’ABRUZZO:

Il ritrovo degli atleti è fissato dalle ore 5.00 presso il Rifugio Val D’Arano. Alle 5.30 seguirà punzonatura,verifica del materiale obbligatorio a campione.

Il via sarà dato alle ore 06:00 di Sabato 1 luglio 2023.

MONTE MAGNOLA TRAIL:

Il ritrovo degli atleti è fissato dalle ore 7.00 presso il Rifugio Val D’Arano. Alle 8:00 seguirà punzonatura,verifica del materiale obbligatorio a campione.

Il via sarà dato alle ore 8:30 di Sabato 1 luglio 2023.

Art. 8 “PERCORSO”

Il percorso dell’Ultra Serra di Celano 2023 seguirà il seguente itinerario:

maneggi Ovindoli, Valle dei Curti, sentiero Casca l’acqua, sentiero storico, Piazza Aia, Viale dietro il castello. Castello Piccolomini (Celano), Via dell’Aquila, sentiero storico pineta della Serra di Celano, sentiero Savecetta, cima della Serra, Monte Faito, San Potito, Pizzo d’Ovindoli, pinetina di Ovindoli, Ovindoli, Sentiero cai 9b, Rifugio Monte Freddo, Vetta Monte Magnola, Sentiero cai n°10, Monte Candele, Piani di Pezza, Rovere, Maneggi d’ovindoli, Arrivo Rifugio Val D’arano.

-Il percorso Monte Magnola Trail 2023 seguirà il seguente itinerario:

Ovindoli, Sentiero cai 9b, Rifugio Monte Freddo, Vetta Monte Magnola, Sentiero cai n°10, Monte Candele, Piani di Pezza, Rovere, Maneggi d’ovindoli, Arrivo Rifugio Val D’arano

I chilometri non sono segnati. A tal proposito si consiglia di studiare bene la mappa del percorso fornita dall’organizzazione e i dati presenti sul sito di riferimento, nell’apposita sezione “percorsi ed altimetrie”. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato. L’allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare penalizzazioni fino alla squalifica, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Art. 9 “SICUREZZA E CONTROLLO”

Sul percorso saranno presenti addetti dell’Organizzazione in costante contatto con la base. In zona arrivo sarà presente un’ambulanza con medico a bordo in contatto con l’elisoccorso, pronto ad intervenire. Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo dove addetti dell’Organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti. Nel caso in cui si rendesse necessaria l’attivazione del 118, compreso l’eventuale uso di elicottero, le spese derivanti dall’intervento di strutture esterne a quelle dell’Organizzazione, sia prima, durante e dopo, saranno a carico dell’atleta e non potranno essere imputate all’Organizzazione stessa.

Ogni corridore in difficoltà, potrà chiamare i soccorsi:

- presentandosi ad un posto di soccorso o ai punti di ristoro
- chiamando i numeri di soccorso impressi sul pettorale
- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi

Ogni corridore deve prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà ed avvisare i soccorsi.

Tranne in caso di forza maggiore, il concorrente che voglia ritirarsi dalla competizione dovrà comunicarlo al più vicino punto di controllo/ristoro, presieduto da personale dell’organizzazione, che provvederà ad invalidare e registrare il pettorale. Il corridore deve conservare il suo pettorale annullato.

Art. 10 “AMBIENTE”

La corsa si svolge nel parco naturale regionale protetto Sirente – Velino. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell’ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori

o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara ed incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali, regionali o del parco.

Art. 11 “METEO”

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica (tranne situazioni straordinarie). In caso di fenomeni meteo importanti (forti temporali, nebbia ecc.) l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio. In caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore, fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 100% della quota d'iscrizione pagata per chi ne fa richiesta scritta entro e non oltre il 30 giugno 2023. In caso di modifica del percorso, d'interruzione o annullamento della gara per qualsiasi ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

Art. 12 “TEMPO MASSIMO E CANCELLI ORARI”

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di:

-Ultra Sky Marathon D'Abruzzo 16:30 ore e quindi entro le ore 22:30 del 1 luglio 2023.

-Monte Magnola Trail 9:00 ore e quindi entro le ore 17:30 del 1 luglio 2023.

Sono stabiliti 3 cancelli orari, pena la squalifica immediata:

- Bivio sentiero cai n°11/11c al Km 20 entro e non oltre 6:30 ore dalla partenza;
- Ovindoli al km 27 entro e non oltre 9:00 ore dalla partenza
- Monte Magnola-Rifugio Telespazio km 35 12:00 ore dalla partenza

È previsto un servizio scopa che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Art. 13 “PREMI”

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in materiale tecnico o in natura ai primi 5 atleti assoluti Uomini e Donne.

Art. 14 “DIRITTI DI IMMAGINE”

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'Organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse ed in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione all'Ultra Sky Marathon D'abruzzo.

Art. 15 “DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ”

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati, che non siano conseguenza di gravi inadempimenti dell'Organizzazione. La gara sarà omologata UISP e assicurata per la responsabilità civile verso terzi.

Art.16 “INFRAZIONE AL REGOLAMENTO / PENALIZZAZIONE – SQUALIFICA”

MANCATO RISPETTO NORMATIVE ANTI-COVID: SQUALIFICA IMMEDIATA

Deviazione che riduca in modo importante il percorso: Penalità 1 ora e 30 min.

Deviazione che non riduca in modo importante il percorso (ad esempio scorciatoia al di fuori del sentiero): Penalità ¼ d'ora

Assenza di materiale obbligatorio: Squalifica immediata

Rifiuto di un controllo del materiale obbligatorio: Squalifica

Abbandono di rifiuti (atto volontario) da parte di un concorrente: Squalifica immediata

Mancata assistenza ad una persona in difficoltà: Squalifica

Truffa (es: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione di pettorale, assistenza personale fuori le aree autorizzate, assistenza pace macker/lepre non autorizzate): Squalifica immediata

Pettorale non visibile: Penalità ¼ d'ora

Comportamento pericoloso accertato che arrechi pericolo agli altri: Penalità 1 ora e 30 min.

Mancato passaggio ad un punto di controllo: Squalifica

Rifiuto ad ottemperare ad un ordine della direzione della corsa, di un medico: Squalifica

Partenza da un punto di controllo dopo l'ora limite: Squalifica

Eventuali reclami vanno fatti entro e non oltre 1 ora del termine della manifestazione in forma scritta, da presentare ai giudici di gara o responsabili dell'Organizzazione.

Buona Corsa