LA PRO-LOCO LUCO DEI MARSI E LA SOCIETA'
ASD PODISTICA LUCO DEI MARSI
***Con il patrocinio* del Comune**
Di Luco dei Marsi
ORGANIZZANO:

Sabato 4 settembre 2010

Nel Comune di
LUCO DEI MARSI (AQ)

La 4^ edizione dell'ultramaratona / Maratona

"6 Ore nella Città di Angizia"











Manifestazione valida per il:

8° Grand Prix Iuta - 5°Trofeo EthicSport -
3^ prova CHALLENGE DI SPECIALITA'
2° Trofeo Nexus delle 6 ore.

Inserita nel Calendario Nazionale IUTA e Fidal 2010.

PERCORSO OMOLOGATO FIDAL

SPONSOR

Banca del Fucino

BANCA TOSCANA
filiale di Luco dei Marsi

CARISPAQ
CASSA DI RISPARMIO DELLA PROVINCIA DELL'AQUILA Spa
GRUPPO BANCARIO Banca popolare dell'Emilia Romagna

supermercato COAL
di Gallese Walter
LUCO DEI MARSI VIA REGINA ELENA, 68 - TEL. 0863/528024 - TRASACCO VIA GARIBALDI, 9 - TEL. 0863/941275

dico
DISCOUNT ITALIANO
di GALLESE WALTER - affiliato

DANTONI SPORT

MANUALE e REGOLAMENTO

1. ORGANIZZAZIONE
2. RECAPITI UTILI (informazioni)
3. LUOGO DI SVOLGIMENTO DELLA GARA E RITROVO
4. PERCORSO GARA
5. PARTECIPAZIONE
6. CARTELLINO GIORNALIERO (Per non tesserati)
7. ISCRIZIONE
8. MODALITA' D'ISCRIZIONE
9. QUOTA D'ISCRIZIONE
10. L'ISCRIZIONE ATLETI COMPRENDE
11. QUOTA PER CARTELLINO GIORNALIERO
12. DESCRIZIONE PREMI
13. REGOLAMENTO MARATONA
14. ACCOGLIENZA ED OSPITALITA'
15. MATERIALE TECNICO
16. PACCO GARA E MEDAGLIA RICORDO
17. GIUDICI GARA
18. CRONOMETRAGGIO
19. AGENDA E PROGRAMMA GARA
20. NOTIZIE UTILI (indicazioni stradali)
21. STRUTTURA ORGANIZZATIVA
22. ZONA DI NEUTRALIZZAZIONE
23. AGGIORNAMENTO RISULTATI
24. MISURAZIONE RISULTATO
25. RIFORNIMONTO E SPUGNAGGIO
26. ASSISTENZA SANITARIA
27. SERVIZIO DOCCE
28. REGOLE VARIE
29. RESPONSABILITA

1) OGANIZZAZIONE

Pro-Loco di Luco dei Marsi e l'ASD Podistica Luco dei Marsi, con il patrocinio del Comune di Luco dei Marsi.

2) RECAPITI UTILI (informazioni)
Telefono: 338-9389847 - E-mail: angelomassaro@virgilio.it – www.ultraluco.it

3) LUOGO DI SVOLGIMENTO DELLA GARA E RITROVO
Comune di Luco Dei Marsi (AQ), Piazza Umberto I ore 11.00.

4) PERCORSO GARA
Circuito di km 1,337 (**Omologato Fidal)**, dislivello minimo, articolato nel centro storico del Paese.

5) PARTECIPAZIONE
Possono partecipare gli atleti TESSERATI FIDAL in regola con l'idoneità sportiva agonistica per l'anno in corso, oppure tesserati con altro Ente di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. (convenzionato Fidal), oppure atleti non tesserati. Ogni atleta NON TESSERATO dovrà sottoscrivere il giorno della gara il cartellino giornaliero.

6) CARTELLINO GIORNALIERO
Ogni atleta NON TESSERATO che intenda partecipare alla "6 ore nella Città di Angizia" 2010 dovrà il giorno della gara, al ritiro del pettorale, compilare in ogni parte e sottoscrivere in originale in duplice copia il cartellino giornaliero e consegnarlo al C.O.L. unitamente alla fotocopia del CERTIFICATO MEDICO d'idoneità sportiva agonistica valido per il 2010, il cui originale in ogni caso dovrà essere esibito.

7) ISCRIZIONE ON- LINE: www.ultraluco.it - angelomassaro@vìirgilio.it ,
oppure telefonando ai n° 338-9389847 (Angelo Massaro).

8) MODALITA' D'ISCRIZIONE

- **A mezzo bonifico bancario a**: Banca CARISPAQ Filiale di Luco dei Marsi, Viale Duca Degli Abruzzi,

  IBAN: **IT16W0604040600000000139752** – **ABI:** 6040 – **CAB**: 40600 – **CC** 139752
  Intestato a : Associazione Pro-Loco Luco dei Marsi, (causale: specificare la motivazione del versamento),
  copia del bonifico dovrà essere inviato per e-mail presso: angelomassaro@virtilio.it,
  oppure per posta presso: ASD Podistica Luco dei Marsi, via Pietro Micca, 90 – 67056 Luco dei Marsi (AQ).

N.B. NON SI ACCETTA PAGAMENTO ISCRIZIONI SUL POSTO.

9) QUOTA D'ISCRIZIONE

- Ultramaratona €uro 30,00 – Maratona €uro 25,00

10) L'ISCRIZIONE ATLETI COMPRENDE
Per i partecipanti della 6 ore e maratona, sarà compreso nella quota di iscrizione: **1)** cena del venerdì - **2)** colazione pranzo e cena del sabato - **3)** alloggio gratuito presso la palestra Comunale (con prenotazione) - **4)** domenica 5 sett, ore 7,30 bus navetta per la stazione di Avezzano.

11) QUOTA PER CARTELLINO GIORNALIERO

- Gli atleti non tesserati dovranno versare la somma di €uro 5.00 per il rilascio del cartellino giornaliero, unitamente al certificato medico (in originale) in corso di validità, anno 2010. L'accettazione delle iscrizioni è legata al giudizio insindacabile dell'organizzazione.

12) DESCRIZIONE PREMI

Trofeo Nexus (vedi regolamento sul sito: www.ultraluco.it);

6 ORE

- **I primi 5** classificati in assoluto m/f: **RS** 160 – 130 – 100 – 80 – 60 **(Bonifico bancario a domicilio entro 30 giorni dallo svolgimento della gara).**
  i primi 5 atleti class. m/f delle categorie 35 / 40 / 45 / 50 / 55 / 60, con generi alimentari e mat. sportivo;
- **i primi 3** atleti class. m/f delle categorie: AM / 65 / 70 / 75 in poi, con generi alimentari e mat. sportivo;
- **Gruppi**:i primi 3 classificati (min.6 atleti giunti regolarmente al traguardo), con generi alimentari
- **Bonus** di €uro 100 per chi migliora il record m/f dell'Ultramaratona, (esclusa la maratona).

MARATONA

- **i primi 3** classificati in assoluto m/f, con coppe, materiale sportivo, generi alimentari
  i primi 3 classificati di ogni categoria m/f, con coppe, materiale sportivo, generi alimentari.

Per la maratona il COL si riserva di aumentare o diminuire i premi in base al numero dei partecipanti.

13) REGOLAMENTO MARATONA

Il Comitato Organizzazione della "6 ore nella Città diAngizia" 2010, informa che il regolamento sarà uguale a quello dell'ultramaratona, eccetto la quota d'iscrizione e la premiazione.
L'atleta, avvisato dai giudici per il traguardo maratona, potrà decidere se fermarsi oppure completare altri giri, in ogni caso verrà conteggiato il chilometraggio raggiunto è sarà incluso nella classifica finale della 6 ore.
Gli atleti partecipanti alla maratona faranno numero per la classifica di società.

14) ACCOGLIENZA ED OSPITALITA'

Per gli atleti partecipanti, alloggio gratuito presso la palestra Comunale, (s'invita a prenotare con anticipo).
Sarà possibile soggiornare presso Hotel convenzionati, contattare l'organizzatore (Angelo) al n° 338-9389847.
Domenica alle ore 7,30 sarà predisposto un bus navetta per la stazione di Avezzano.

15) MATERIALE TECNICO

Sarà consegnato a tutti i partecipanti:

1. etichette adesive numerate (per pettorale) per contrassegnare bevande e rifornimenti personali;
2. Pettorale;
3. Regolamento gara e depliant illustrativo;
4. Chip, (da riconsegnare al ritiro della medaglia);
5. spille di sicurezza;

16) PACCO GARA E MEDAGLIA RICORDO

- Sarà consegnato a tutti gli iscritti, pacco gara contenente prodotti alimentari, ricordo personalizzato della manifestazione e gadget vari.
- Buoni pasto;
- Medaglia per gli atleti giunti regolarmente al traguardo, (alla riconsegna del Chip)
- Diploma di partecipazione sarà disponibile sul web www.ultraluco.it

17) GIUDICI DI GARA

Il servizio sarà eseguito dal Gruppo Giudici Gara F.I.D.A.L.
Sarà preposto un Giudice di controllo nella zona neutralizzazione (area delimitata).

18) CRONOMETRAGGIO

L'elaborazione delle classifiche sarà curata dalla TDS – Timing Data Service, saranno inoltre previste rilevazioni. dei giri mediante chip fornito ad ogni atleta.

19) AGENDA E PROGRAMMA GARA

Venerdì 3

- Ore 16 consegna pacco gara e materiale tecnico, presso la segreteria organizzativa in Piazza Umberto I;
- Ore 20,00 cena gratuita per gli atleti, per i familiari contributo di € 5,00 (pasto completo escluso bevande);
- Ore 20,15 serata musicale.

Sabato 4

- Ore 10.30 ritiro materiale tecnico e pacco-gara, P.za Umberto I;
- Ore 11,30 pranzo gratuito per gli atleti;
- Ore 13,00 pranzo per gli accompagnatori, con contributo di € 5,00 per i familiari (pasto completo escluso bevande);
- Ore 13.20 appello atleti;
- Ore 14.00 partenza gara;
- Ore 20.00 conclusione della gara;
- Ore 20.15 serata musicale;
- Ore 20.15 cena per gli accompagnatori, con contributo di € 5,00 (pasto completo escluso bevande);
- Ore 20.15 consegna medaglia e restituzione chip;
- Ore 20.30 docce presso il campo di calcetto (navetta messa a disposizione dall'organizzazione)
- Ore 21.20 pasta party per gli atleti partecipanti offerto dall'organizzazione;
- Ore 22.30 Premiazioni. (gara e Trofeo Nexus)

20) NOTIZIE UTILI (indicazioni stradali)

Se si arriva in treno:
Da Roma: linea ferrovia Roma-Pescara, arrivo stazione ferroviaria di Avezzano.
Da Pescara: linea ferrovia Pescara-Roma, arrivo stazione ferroviaria di Avezzano.
Da Sora: linea ferroviari Cassino-Avezzano, arrivo stazione ferroviaria di Avezzano.

Dalla città di Avezzano si giungerà presso il Comune di Luco dei Marsi distante 9 Km circa, con pullman di linea (viaggi ogni 20 minuti)

Se si arriva in auto:
Per chi proviene dall'autostrada A/24 Roma-L'Aquila: dopo Tagliacozzo deviare in direzione Chieti-Pescara, uscita casello autostradale di Avezzano.
Per chi proviene dall'autostrada A/25 Pescara-Roma: uscita casello autostradale di Avezzano, sempre dritto si giungerà presso il Comune di Luco dei Marsi (distante km 12) percorrendo la superstrada in direzione Sora uscita nucleo industriale.
Per chi proviene da Sora, superstrada del Liri dopo il comune di Capistrello, prima uscita in direzione "Zona Industriale".

21) STRUTTURA ORGANIZZATIVA

- Giuria d'Appello GGG FIDAL (Gruppo Giudici gara della Federazione Italiana di Atletica Leggera);
- Segreteria –Organizzativa del C.O.L. (per informazioni, reclami, risultati, ecc.);
- Giudice di controllo nella "zona di neutralizzazione" (rifornimento, WC, abbandono del percorso di gara);
- T.D.S. (Timing Data Service) con chips elettronici per rilevazione giri e cronometraggio.

22) ZONA DI NEUTRALIZZAZIONE

Sarà allestita un'area (lunga 100 mt.) controllata da un Giudice, delimitata con appositi cartelli di inizio e fine zona di neutralizzazione, per consentire la sosta per riposo, cambio indumenti, massaggi, cure mediche e WC.

23) AGGIORNAMENTO RISULTATI

Presso la Struttura Organizzativa (sul luogo di gara in piazza Umberto I) sarà disponibile ogni ora un foglio di aggiornamento dei risultati parziali di ciascun atleta. Sarà inoltre stilata una classifica del passaggio intermedio.

24) MISURAZIONE RISULTATO

Ogni atleta verrà munito di microchip elettronico, che consentirà la rilevazione cronometrica di ogni giro percorso. Allo scadere della 6^ ora l'ultimo giro sarà misurato in metri dai Giudici di Gara. Il risultato metrico complessivo finale verrà arrotondato per difetto al metro intero inferiore.
Ogni atleta a pochi minuti dal termine della gara sarà munito di apposito contrassegno numerato, che dovrà lasciare sul punto esatto raggiunto allo scadere delle 6 ore.
Saranno inseriti in classifica finale tutti gli atleti partecipanti a prescindere dal chilometraggio raggiunto, come da regolamento saranno premiati solamente coloro che avranno superato il traguardo minimo di km 42,195.

25) RIFORNIMENTO E SPUGNAGGIO

Nell'area delimitata sarà posto un tavolo vuoto per rifornimenti personali, in seguito sarà allestito un tavolo con alimenti solidi, liquidi e spugnaggio.

26) ASSISTENZA SANITARIA

Servizio Ambulanza con Medico (curata dalla Misericordia di Luco).

27) SERVIZIO DOCCE

Gli atleti a fine gara potranno fruire del servizio docce presso il campo di calcetto, con bus navetta.

28) REGOLE VARIE

- Ogni atleta al ritiro del numero di pettorale dovrà esibire il tesserino agonistico e certificato medico valido per il 2010, dovrà inoltre sottoscrivere una dichiarazione di autorizzazione sulla Privacy;
- In gara sarà consentito il cambio d'indumenti mantenendo il numero di pettorale ben esposto;
- Il Medico di servizio può imporre, qualora ne ravvisi la necessità, il ritiro dell'atleta;
- L'abbandono del percorso di gara senza avviso verbale al Giudice di controllo, comporterà la squalifica;
- Al termine della gara gli atleti potranno ricevere la medaglia ricordo previa restituzione dei microchip presso la segreteria Organizzativa;
- In gara è esclusa ogni forma d'accompagnamento degli atleti, pena la squalifica;
- E' vietato correre appaiati.

29) RESPONSABILITA'

Il concorrente dichiara di conoscere ed accettare il regolamento della"6 ore nella Città di Angizia"2010 di essere maggiorenne ed in possesso di idoneo certificato medico per la partecipazione alla gara, ai sensi del D.M. 18/05/1982 e 28/02/1983. Dichiara inoltre espressamente sotto la sua personale responsabilità non solo di aver dichiarato la verità (art. 2 legge 04/01/78 n°15 come modificato dall'art.3 comma 10 legge 15/0557 n° 127) ma anche di esonerare gli organizzatori da ogni responsabilità sia civile che penale per danni a persone o a cose da lui derivati. I partecipanti sono tenuti a rispettare sempre il codice della strada. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti di qualunque natura dovessero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione ad atleti. Inoltre, concede l'autorizzazione ad utilizzare fotografie, video e qualsiasi cosa relativa alla sua partecipazione per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione. Ai sensi del "D. Lgs. n. 196 del 30 giugno 2003", si informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati soltanto per formare l'elenco dei partecipanti, la classifica, i servizi presentati, e l'invio di eventuale materiale promozionale.

Per quanto non contemplato, vigono le norme IUTA di Ultramaratona.

Luco dei Marsi, 27/03/2010

Il Presidente
Della Pro-Loco di Luco dei Marsi
Angelo Ripaldi

Il Presidente
ASD Podistica Luco dei Marsi
Massaro Angelo