



MONTE CATRIA EXTREME TRAIL 2024

REGOLAMENTO LTMC

1. Il "Corri Pergola asd" in collaborazione con la Pro loco e il Comune di Serra Sant' Abbondio Organizza il giorno 12 Maggio 2024 all'interno dell'evento Monte Catria Extreme Trail, la competizioni di trail running denominata LONG TRAIL DEL MONTE CATRIA .

LTMC – Long Trail del Monte Catria

Lunghezza percorso 54 km, dislivello 4200D+

Partenza il giorno 12 Maggio 2024 alle 05:30

La partenza, l'arrivo e la zona di ritiro dei pettorali, saranno nel piazzale ante stante il palazzo comunale di Serra Sant'Abbondio.

Apertura zona di accredito:

- **Sabato** 11 Maggio dalle ore 16:00 alle 20:00
- **Domenica** 12 Maggio dalle ore 4:00 alle ore 5:00

2. Requisiti di partecipazione

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 20 anni in poi (millesimo d'età) in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Atleti tesserati per il 2024 per società affiliate alla FIDAL
- Atleti italiani e stranieri in possesso di Runcard (valevole come assicurazione sportiva e permesso a competere) e Atleti tesserati per un Ente di Promozione Sportiva (Sez. Atletica), in possesso di Runcard-EPS, limitatamente alle persone da 20 anni in possesso di un certificato medico di idoneità agonistica specifica per l'atletica leggera, in corso di validità, che dovrà essere obbligatoriamente consegnato, anche digitalmente, alle società organizzatrici di ciascuna manifestazione.
- Atleti italiani/stranieri non tesserati in Italia in possesso di tessera di club affiliati a Federazioni Estere di Atletica Leggera riconosciute dalla World Athletics. All'atto dell'iscrizione dovranno in alternativa presentare l'autocertificazione di possesso della tessera riconosciuta dalla World Athletics. L'autocertificazione andrà poi, comunque, firmata in originale al momento del ritiro del pettorale.

Questa competizione si svolge su sentieri di montagna classificati EE con l'attraversamento in alcuni punti di: strade aperte al traffico dove vige l'obbligo di rispettare il codice della strada, tratti impegnativi in salita,



discesa, tratti attrezzati con corde fisse per facilitare la progressione, ripidi pascoli e canali con pietrame e possibili tratti con presenza di neve. Ogni partecipante dovrà essere in grado di gestire eventuali condizioni meteo avverse, avendo cura di visionare sia sul sito internet e sia nel briefing pre-gara prima della partenza (per la LTMC) Domenica 12 Maggio ore 05:15 zona partenza/arrivo, per le caratteristiche ed eventuali variazioni del percorso. Si richiede una buona preparazione fisica e la massima prudenza, oltre alla facoltà di valutare che le proprie capacità atletiche e tecniche siano commisurate allo sforzo ed alle difficoltà che si andranno ad affrontare.

Per partecipare alla competizione Long Trail del Monte Catria (54 km 4200 D+) è consigliato avere già svolto una gara alpina di pari o maggiore chilometraggio e dislivello, avere una buona conoscenza della montagna e saper affrontare passaggi tecnici a volte parzialmente esposti.

Ad ogni atleta verrà fornito un localizzatore GPS da fissare esternamente allo zaino e da riconsegnare all'arrivo. Viene richiesta una cauzione di € 50,00 che non sarà restituita nel caso di mancata consegna o smarrimento del localizzatore.

Il Tracker GPS è OBBLIGATORIO e consente all' Organizzazione di verificare il posizionamento del concorrente e al pubblico di visualizzare su una mappa interattiva la progressione del corridore.

E' a cura del corridore l'accensione e la verifica del funzionamento e della carica, con l'aiuto del personale dell'organizzazione, prima dello start ed in uscita da ogni punto di controllo, seguendo le istruzioni fornite dall'organizzazione.

3. Segnaletica del tracciato

Il tracciato sarà segnalato con cartelli e bandierine ben visibili, ed è fatto assoluto divieto di uscire dal percorso indicato.

4. Punti di ritiro

Nelle gara saranno presenti dei punti di ritiro dove l' atleta in caso di malore o problemi di natura fisica potrà ritirarsi dalla competizioni. Il ritiro in quota sarà gestito dagli organizzatori tramite mezzi di trasporto (jeep) e impianto a fune presso località "Cupa delle Cotaline" con cui si procederà al trasferimento degli atleti a valle per poi essere nuovamente trasferiti presso la zona di partenza arrivo. Si prega gentilmente di collaborare senza intralciare le operazioni di ritiro.

Lista punti di ritiro:

Lista punti di ritiro LTMC:

- Punto di ritiro rifugio le Cotaline (arrivo funivia)
- Punto di ritiro e controllo Rifugio la Vernosa
- Punto di ritiro Località Caprile (partenza funivia)



5. Sarà d'obbligo porre attenzione nel consumare gli alimenti / bevande e gettare i rifiuti nella zona di ristoro al fine di salvaguardare l'ambiente, pena incorrere nelle previste sanzioni e penalità.

6. Il sistema di cronometraggio verrà effettuato con chip sul pettorale; qualora il pettorale venga smarrito, l'atleta non verrà ammesso nella classifica finale.

7. Materiale obbligatorio

LTMC : giacca impermeabile traspirante, telo termico, riserva idrica 1L, riserva energetica “barrette” , telefono cellulare con batteria carica, tazza ecologica “bicchiere”, lampada frontale con batteria carica, scarpe da trail running. E' consentito l'utilizzo dei bastoncini. Si raccomanda la massima prudenza nell'utilizzo dei bastoncini al fine di salvaguardare l'incolumità degli atleti che seguono. Pertanto, nei tratti in cui si corre ed bastoni vengono tenuti in mano, si invitano gli atleti a rivolgere i puntali in avanti.

Consigliato in caso di condizioni atmosferiche avverse:

- Guanti;
- Sovra-pantalone impermeabile;
- Cappello protettivo invernale.

Il materiale potrà subire delle variazioni in base alle condizioni meteo del momento, sarà cura degli organizzatore informare tale variazioni .

8. Cancelli orari

Per salvaguardare l'incolumità dei concorrenti sono istituiti dei cancelli orari. Qualora l'atleta raggiunga il cancello orario oltre il tempo limite massimo consentito verrà escluso dalla manifestazione. Gli atleti esclusi dalla manifestazione, poiché in ritardo rispetto al cancello orario, saranno fermati, gli verrà ritirato il pettorale e saranno invitati a seguire un responsabile dell'organizzazione il quale, dopo aver atteso l'ultimo concorrente fuori tempo massimo, li riaccompagnerà all'arrivo presso l'abitato di Serra Sant' Abbondio. L'organizzazione non risponderà di incidenti occorsi a coloro i quali si sottrarranno a tali indicazioni.

Per la LTMC i cancelli orari saranno i seguenti:

- presso Fonte Avellana al km 9 in 2h:15m (due ore e quindici minuti)
- presso rifugio della Vernosa al km 24 in 6h:15m (sei ore e quindici minuti).
- presso rifugio le Cotaline al km 30 in 8h:00m (otto ore).

**TEMPO MASSIMO PER CONCLUDERE LA COMPETIZIONE E' DI:
14h (quattordici ore)**



Gli atleti esclusi dalla manifestazione, poiché in ritardo rispetto al cancello orario, saranno fermati, gli verrà ritirato il pettorale e saranno invitati a seguire un responsabile dell'organizzazione il quale, dopo aver atteso l'ultimo concorrente fuori tempo massimo, li riaccompagnerà all'arrivo presso l'abitato di Serra Sant'Abbondio. L'organizzazione non risponderà di incidenti occorsi a coloro i quali si sottrarranno a tali indicazioni.

9. L'organizzazione si riserva il diritto in caso di previsioni meteo particolarmente avverse o eventuali di modificare il percorso per la sicurezza e l'incolumità degli atleti, inoltre l'organizzazione potrà dichiarare lo stop gara; in tal caso non sarà effettuato nessun tipo di rimborso e per tanto non sarà assegnato il premio di finisher.

Rimborsi: Saranno effettuati rimborsi solo e non oltre il 12 aprile 2024 con allegata certificazione medica inerente a infortunio.

Non sarà effettuato nessun altro tipo di rimborso .

Non potranno essere effettuati cambi di pettorale.

10. Su tutto il percorso l'assistenza è garantita da personale specializzato: Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico , personale medico, numerosi volontari che presenzieranno i punti più critici del tracciato, i ristori e alcuni bivi del sentiero.

Tutti gli atleti, con l'iscrizione, dichiarano di:

- essere consci delle difficoltà tecniche, fisiche e atletiche da affrontare;
- di aver visionato e compreso le caratteristiche del percorso e le raccomandazioni tecniche di sicurezza necessarie per affrontarlo;
- di essere inviati a partecipare ai briefing pre-gara.

L'organizzazione ribadirà comunque le note salienti relative alla sicurezza e al regolamento anche nell'immediatezza della partenza, sempre al fine di chiarire quanto più possibile e illustrare al meglio le particolarità del percorso per una maggiore sicurezza.

11. Il comitato organizzatore si riserva il diritto di apportare variazioni al percorso e/o al programma per cause non direttamente imputabili all'organizzazione (ad es. eventi meteorologici). L'organizzazione declina inoltre ogni responsabilità per eventuali incidenti derivanti da danni a persone e/o cose, prima, durante e dopo la gara.

12. Tutti gli atleti iscritti, autorizzano espressamente l'organizzazione a pubblicare le immagini e le foto realizzate durante la corsa, per la promozione dell'evento.



13. Con l'atto di iscrizione gli atleti sollevano gli organizzatori da qualsiasi responsabilità civile e penale e relativa a danni a persone, animali e cose che possono verificarsi durante e dopo la gara in relazione alla stessa e di essere a conoscenza della difficoltà fisica e tecnica che si andranno ad affrontare e possibili condizioni meteo avverse . Di essere in possesso di idoneità sportiva agonistica rilasciata dal medico sportivo. Tale idoneità è in corso di validità e specifica per attività ad elevato impegno cardiovascolare

ISCRIZIONI

1. Per effettuare l'iscrizione è **OBBLIGATORIO** seguire la procedura ON-LINE presente sul sito internet ufficiale della manifestazione www.montecatriaextremetrail.it – Iscrizione;
2. chiusura iscrizioni al raggiungimento del numero massimo di 150 atleti ; per tanto l'organizzazione potrà decidere di aumentare o diminuire il numero degli atleti in base alle circostanze e alla disponibilità dei pettorali .
3. Sarà cura dell'organizzazione comunicare i dati dei partecipanti per la stesura delle varie classifiche
4. Si ribadisce l'importanza, per l'atleta, di espletare tali operazioni nei giorni precedenti per presentarsi con adeguato anticipo in zona partenza, senza inutili attese al momento dell'accredito facilitando in tal modo il rispetto della tempistica indicata.
5. **Per chi non fosse tesserato è previsto il tesseramento con l'associazione ASD CORRI PERGOLA organizzatrice dell'evento al costo di 50,00 euro;**

Apertura iscrizioni 20 dicembre 2023

Long trail del Monte Catria 54km 4200D+

- € 70,00 dal 20 dicembre al 31 dicembre 2023
- € 75,00 dal 1 gennaio al 31 gennaio 2024
- € 85,00 dal 1 febbraio al 9 Maggio alla chiusura delle iscrizioni on-line;

NON VERRANO EFFETTUATE ISCRIZIONI LA MATTINA STESSA DELLA MANIFESTAZIONE

Per i gruppi* sono previsti i seguenti sconti:

- da 3 a 5 concorrenti sconto 5% (anche per i primi 2)
- da 6 a 10 sconto 10% (anche per i primi 5)
- da 11 in poi 15% (anche per i primi 10)



*per le iscrizioni di gruppo contattare tramite e-mail a: montecatoniaextremetrail@gmail.com specificando nome società e numero di atleti da iscriverne, lo sconto in percentuale sarà calcolato in base alla tariffa del momento.

PREMIAZIONI

Saranno premiati con premi in natura:

I primi 5 assoluti atleti maschi della classifica generale.

E le prime 5 assolute atlete donna della classifica generale.

14. Reclami

Eventuali reclami dovranno essere presentati nel rispetto delle norme della FIDAL e del R.T.I.

15. Avvertenze finali

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare il presente regolamento in qualunque momento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara, dopo averne dato comunicazione e ottenuto approvazione dalla FIDAL. Per quanto non previsto dal presente regolamento, valgono le norme tecnico statutarie della FIDAL e del G.G.G..