

## REGOLAMENTO

### Regolamento Ultra Serra di Celano 2019

#### “Ultra Sky Marathon D’Abruzzo”

Caro Atleta,

se hai deciso di partecipare alla nostra gara e vivere un’esperienza unica e 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”

L’Associazione Sportiva G.S. Celano organizza sabato 08 Giugno 2019 l’Ultra Sky Marathon d’Abruzzo – Serra di Celano, gara di corsa in montagna, o trail running, in regime di semi-autosufficienza con percorso in ambiente alpino. La corsa avrà una lunghezza di 90 km e un dislivello positivo di circa 6700 metri.

#### 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) e i problemi fisici e mentali derivanti dalla fatica (problemi digestivi, dolori muscolari e articolari, piccole ferite etc).

Si CONSIGLIA FORTEMENTE di aver concluso almeno una competizione di 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 venerdì 31 Maggio 2019.**

#### Art. 2 “QUOTE DI ISCRIZIONE”

L’iscrizione all’ Ultra Serra di Celano 2019 avrà un costo di:

-€ 60,00 fino al 31 dicembre 2018

-€ 75,00 dal 01 gennaio 2019 fino al 30 aprile 2019;

-€ 90,00 dal 01 maggio 2019 fino al 31 maggio 2019;

Non è prevista iscrizione in loco.

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

È possibile effettuare l'iscrizione on line sul sito: [www.grupposportivocelano.it](http://www.grupposportivocelano.it)

Coordinate bancarie per il pagamento mezzo bonifico bancario della quota di iscrizione:

C/C : Gruppo Sportivo Celano

IBAN: IT73N0832740540000000002956

BIC: ROMARRXX

Banca CREDITO COOPERATIVO DI ROMA Ag. 104 Celano AQ

O tramite pay pal

Nella quota di iscrizione è compreso:

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

La quota di iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione alla gara. Nel caso in cui l'atleta annulli la sua iscrizione, (comunicandolo entro e non oltre il 15 maggio 2019), l'organizzazione riconoscerà il 50% della stessa per l'iscrizione ad Ultra Serra di Celano 2020.

#### Art. 3 "CERTIFICAZIONE MEDICA"

È obbligatorio consegnare una copia del certificato medico agonistico in corso di validità al ritiro del pettorale, o inviandolo via mail o allegarlo nell'apposita sezione dedicata al momento della preiscrizione sul sito [www.grupposportivocelano.it](http://www.grupposportivocelano.it), oltre alla tessera di iscrizione ad un ente di promozione sportiva; pena la 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 7 Giugno dalle ore 15.00 alle ore 22.00 presso il nostro gazebo, situato nel Viale dietro il Castello, luogo della partenza/arrivo della gara. Il briefing tecnico è previsto venerdì 7 Giugno ore 18:30 presso il nostro gazebo.

#### 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 5 punti ristoro, (vedi Art. 6), il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza è la regola.

In particolare:

- ogni corridore deve portare con sé 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 squalifica

immediata dell'atleta stesso. I punti di rifornimento saranno approvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto. Non vi saranno bicchieri usa e getta ma l'acqua naturale, la cola e 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 sé durante tutta la gara:

-riserva idrica minimo 1 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 2 lampade frontali con batterie di ricambio;

-fischietto

-telo termico

-banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strappino

-scarpe da trail running

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 5 punti ristoro, con acqua, cola, sali, biscotti, uvetta secca, banane, crostata di frutta, pane ed olio.

– I San Potito (km 13)

– II Rovere (km 34)

– III Rifugio Sirente – Secinaro (km 44)

– IV Aielli località Le Surienti (Km 63)

– V Maneggi Ovindoli (km 76)

Art. 7 "PARTENZA"

Il ritrovo degli atleti è fissato dalle ore 03.30 presso il Viale dietro il Castello di Celano. Alle 4.15 seguirà punzonatura, briefing tecnico e verifica del materiale obbligatorio.

Il via sarà dato alle ore 05.00 di sabato 8 giugno 2019.

#### Art. 8 "PERCORSO"

Il percorso dell'Ultra Serra di Celano 2019 seguirà il seguente itinerario: 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, base piste da sci Ovndoli, Rifugio Monte Freddo, Monte Candele, Piani di Pezza, Rovere, sentiero 14 Secinaro, M. Sirente, creste Sirente monte di Canale, monte San Nicola, Aielli loc. Le Surlenti, Vado Castello, Difesa di Aielli, Cresta M. Etra, Macerola, Sentiero delle Fate, maneggi Ovindoli, Valle dei Curti, sentiero Casca l'acqua, sentiero storico, Chiesetta Alpini, Piazza IV Novembre di Celano, Viale dietro il castello all'arrivo. 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 a 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 e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

#### 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 50% della quota d'iscrizione pagata. Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare. 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 **26:00** ore (e quindi entro le ore 07.00 del 09 Giugno 2019). Sono stabiliti 5 cancelli orari, pena la squalifica immediata:

– **San Potito al Km 13** entro e non oltre **5:00 ore dalla partenza**;  
– **Rovere al km 34** entro e non oltre **10:00 ore dalla partenza**

– **Rifugio Sirente al Km 44** entro e non oltre **13:00 ore dalla partenza**.  
– **di Aielli al km 63** entro e non oltre **17:30 ore dalla partenza**.  
– **maneggi Ovindoli km 76** entro e non oltre **21:30 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"

Si assegnerà il **titolo Campionato Italiano IUTA 2019 di U-T lungo**.

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in materiale tecnico o in natura ai primi 5 atleti assoluti Uomini e Donne. Verrà inoltre premiato il 1° classificato delle seguenti categorie:

M20- M25- M30- M35- M40- M45- M50- M55- M60- M65+

F20-F25-F30-F35-F40-F45-F50-F55-F60+

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 e in movimento che li ritraggono in occasione della partecipazione all'Ultra Serra di Celano.

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"

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: Penalità 1 ora

Truffa (es: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione di pettorale, ): 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

Buona Corsa