



Regolamento 2022

Monte Amaro Extreme

Art. 1 ORGANIZZAZIONE

L'A.S.D. Gruppo Podistico "La Sorgente" di Fara San Martino in collaborazione e con il Patrocinio del Comune di Fara San Martino, con il Patrocinio del Parco Nazionale della Maiella, con la gestione del presidio del tracciato a cura del CAI Sezione di Fara San Martino di concerto con l'associazione di protezione civile "Pegaso", con il supporto sanitario a cura del Soccorso Alpino, organizza sotto l'egida dell'EPS UISP per sabato 30 luglio 2022 la prima edizione della "Monte Amaro Extreme", manifestazione sportiva competitiva di trail running in regime di semi-autosufficienza con percorso in ambiente montano.

Art. 2 INFORMAZIONI GENERALI

La "Monte Amaro Extreme" si svolge lungo il sentiero H1, H7, H5, P, (vedi art.11) del Parco Nazionale della Majella, riconosciuto Geoparco UNESCO, di circa 29km e 2350 metri di dislivello positivo, in semi-autosufficienza, con partenza e arrivo in Piazza Municipio, Fara San Martino, sabato 30 luglio 2022 alle ore 7:00.

Tempo massimo consentito per portare a termine la gara: 10 ore (vedi art.8).

Per informazioni Monte Amaro Extreme: info.monteamaroextreme@gmail.com,
o al numero: 328.4672114.

Per informazioni sul Festival della Montagna: turismo@comune.farasanmartino.ch.it,
o al numero: 328.1794375.

Art. 3 REQUISITI FISICI

Per la partecipazione è necessaria esperienza di montagna, totale assenza di vertigini, piede fermo, ottimo allenamento, abbigliamento adeguato ad una temperatura che può andare da -5 a +30 gradi.

Per l'iscrizione alla Monte Amaro Extreme non sono necessarie gare qualificanti, ma è comunque raccomandabile aver partecipato ad altri trail di natura montana.

Art. 4 ISCRIZIONE

a) Requisiti di iscrizione

Possono iscriversi gli atleti maggiorenni tesserati in Italia o all'estero presso la FIDAL o QUALUNQUE EPS ovvero possessori di Runcard, comunitari ed extracomunitari. Gli atleti NON TESSERATI presso una società, potranno richiedere il tesseramento individuale UISP (al costo di € 8 che vanno versate unitamente alla quota iscrizione) dietro presentazione di certificato medico sportivo per l'attività agonistica di atletica leggera (vedi art. 5). Qualora l'iscrizione venga inoltrata dal presidente è sufficiente la richiesta formale con autocertificazione della regolarità sanitaria dell'atleta, se l'atleta si iscrive autonomamente è richiesto l'invio del certificato medico.

b) Modalità di iscrizione

Per l'iscrizione alla Monte Amaro Extreme è necessario inviare una mail a timingrun@gmail.com, con allegato:

- copia del bonifico con causale: "iscrizione 1° Monte Amaro Extreme", seguita dai cognomi e nomi degli atleti per i quali si effettua l'iscrizione;
- copia del certificato d'idoneità agonistica valida per il giorno 30.7.2022 (non richiesta se l'iscrizione è fatta direttamente dal presidente di società);
- copia tessera atleta FIDAL o EPS (non richiesta se l'iscrizione è fatta direttamente dal presidente di società).

c) Quote di iscrizione

La quota di iscrizione è di 30,00 euro dal 30 maggio al 15 giugno, 40,00 euro dal 16 giugno al 15 luglio e comprende:

- pettorale gara;
- assistenza e ristoro lungo il percorso;
- pacco gara: prodotti locali, t-shirt di partecipazione;
- medaglia "Finisher";
- ristoro post gara.

L'organizzazione si riserva di valutare iscrizioni successive al termine 15 luglio, o al superamento dei 100 iscritti. In questi casi la quota sale a 60,00 euro, senza diritto di pacco gara.

d) Modalità di pagamento:

La quota di iscrizione dovrà essere pagata tramite bonifico bancario al c/c intestato a: Gruppo Podistico La Sorgente, con iban IT2700538777670000003200547, come indicato nell'art.4b.

e) Rinuncia alla partecipazione:

Le quote di iscrizione non sono rimborsabili in caso di mancata partecipazione.

Non è consentito:

- il posticipo della quota di iscrizione all'anno successivo;
- lo scambio o la cessione del pettorale, se sono assenti i requisiti di partecipazione.

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, fino a 15 giorni prima dell'evento, l'Organizzazione si impegna a rimborsare una percentuale pari al 50% della quota di iscrizione pagata, o al posticipo della quota all'anno successivo.

Tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare.

In caso di interruzione o annullamento della gara in corso d'opera per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

Art. 5 INVIO DELLA CERTIFICAZIONE MEDICA:

ATLETI ITALIANI

Gli atleti italiani che si iscrivono autonomamente o richiedono la tessera individuale UISP sono tenuti ad inviare copia **del certificato medico di idoneità all'attività agonistica valido al 30 luglio**, entro il 15 luglio 2022 all'indirizzo: timingrun@gmail.com (dovrà poi essere esibito in originale all'atto del ritiro pettorali e conservato, in copia, agli atti della società organizzatrice).

Trascorso tale termine, il mancato invio determinerà la cancellazione dell'iscrizione e nessun rimborso sarà dovuto all'atleta.

ATLETI ITALIANI RESIDENTI ALL'ESTERO

Gli atleti italiani residenti all'estero che siano impossibilitati a recarsi in Italia per il rilascio del certificato medico per l'attività agonistica devono obbligatoriamente inviare a timingrun@gmail.com entro il 15 luglio 2022, **una certificazione medica** dalla quale risulti che l'atleta sia stato sottoposto agli stessi accertamenti medici previsti dalla legislazione italiana. Il certificato dovrà essere valido al 30.07.2022 (dovrà poi essere esibito in originale all'atto del ritiro pettorali e conservato, in copia, agli atti della società organizzatrice). In caso di mancato invio del certificato entro la data indicata, l'iscrizione sarà definitivamente cancellata, e nessun rimborso sarà dovuto al concorrente.

ATLETI STRANIERI

Il certificato medico per gli stranieri può essere emesso nel proprio Paese, ma deve contenere gli stessi accertamenti previsti dalla normativa italiana: a) visita medica; b) esami complete delle urine; c) elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo; d) spirometria. Deve riportare la dicitura "atletica leggera". I certificati riportanti diciture quali "corsa", "podismo", "maratona" ecc. e i certificati medici di idoneità agonistica per altri sport non sono validi ai fini della partecipazione. Il certificato va inviato a timingrun@gmail.com entro il 15 luglio 2022 e dovrà essere valido al 30.07.2022 (dovrà poi essere esibito in originale all'atto del ritiro pettorali e conservato, in copia, agli atti della società organizzatrice).

Trascorso tale termine, il mancato invio determinerà la cancellazione dell'iscrizione e nessun rimborso sarà dovuto all'atleta.

Possono inoltre partecipare senza inviare certificato medico cittadini stranieri non tesserati che partecipano con finalità Turistico-Sportive, compilando il Liability Waiver Form e inviandolo all'indirizzo timingrun@gmail.com entro il 15 luglio 2022 insieme ad un documento d'identità. Si specifica che gli atleti stranieri iscritti con finalità Turistico-Sportive, non saranno inseriti in classifica e non potranno beneficiare di premi in natura, in denaro, buoni valore, bonus, ingaggi, rimborsi spesa di qualsiasi genere.

Art. 6 RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Le operazioni di ritiro pettorale e pacco gara avverranno da venerdì 29 dalle ore 17 alle 22, mentre sabato 30 luglio dalle 5:30 alle 6:30, presso Piazza Municipio, Fara San Martino.

Per il ritiro del pettorale gara è obbligatorio esibire un documento di identità valido.

Art. 7 MATERIALE OBBLIGATORIO

È obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- riserva idrica di almeno un litro (1lt);
- pettorale di gara ben visibile durante tutta la durata della corsa;
- telo termico o giacca a vento/mantellina antipioggia;
- cappello o bandana parasole;
- cellulare;
- fischietto d'emergenza;
- calzature adeguate da trail running;
- casco protettivo: nella tratta di attraversamento delle Gole di San Martino (sia a salire che a scendere) è obbligatorio indossare il casco di protezione per il rischio di caduta sassi: sarà fornito dall'organizzazione gara (consegnato e ritirato nei punti di accesso/uscita del tratto).

Il materiale obbligatorio potrà essere indossato o riposto all'interno dello zainetto di gara, controllato al momento di entrata in griglia di partenza.

Potranno essere effettuati controlli a sorpresa lungo il tracciato e all'arrivo dai **commissari di gara che hanno facoltà di sanzionare fino alla squalifica eventuali comportamenti scorretti.**

Si consiglia:

- essendo gara in semi-autosufficienza, gel e/o alimenti che garantiscano il fabbisogno fisico per le tratte intermedie tra i ristori.
- tazza, bicchiere o borraccia (al ristoro non troverete bicchieri).
- bastoncini.

Art. 8 TEMPO MASSIMO, CANCELLI ORARI, RITIRI

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 10 ore, entro le 17:00 del 30.7.2022.

È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da preservare l'assistenza efficiente per tutti e tutto l'arco della gara.

Sono istituiti 2 cancelli:

- Sala del Monaco (7° km): gli atleti dovranno transitare entro le ore 10:00 (3h);
- ingresso sentiero H7 (10° km): gli atleti dovranno transitare entro le ore 11:15 (4h15').

I concorrenti che arriveranno al cancello oltre l'orario saranno deviati verso il ritorno a valle ma potranno anche continuare la corsa, ovviamente fuori classifica e comunque attenendosi al regolamento.

Ogni concorrente che si ritirerà dalla gara, fuori tempo limite al cancello, o per scelta personale, dovrà provvedere al rientro a Fara San Martino per proprio conto, se in condizione fisica sufficiente per farlo, comunicando subito il suo ritiro via sms al numero indicato sul pettorale di gara e nell'immediatezza comunicarlo ad un commissario di gara.

Art. 9 RISTORI E ASSISTENZA IN GARA

Sono previsti ristori lungo il percorso, dove si potranno trovare gel, barrette, frutta, frutta secca, bibite (acqua, tè, coca cola o simili). Ogni esigenza di natura allergica, o simili, deve essere preventivamente comunicata all'atto dell'iscrizione.

Dislocazione dei **ristori** lungo il percorso:

- Milazzo (7° km), Monte Amaro (14° km), Sala del Monaco (19° km).

Dislocazione dei **punti di assistenza** lungo il percorso:

- Bocca dei Valloni (5° km), Ara del Tasso (6° km), Milazzo (7° km), Sala del Monaco (8° km), Grotta Canosa (12° km), Monte Amaro (14° km), Rifugio Manzini (15° km), Sala del Monaco (19° km), Ara del Tasso (21° km), Bocca dei Valloni (22° km), Vatarelle (26° km).

Dislocazione delle **fontane** sul percorso:

- Colle Marino (1km), Vaiz Long (3° km), Vatarelle (4° km), Milazzo (7° km), Milazzo (20° km), Vatarelle (26° km), Vaiz Long (27° km), Colle Marino (28° km).

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile. I cibi e le bevande del ristoro dovranno essere consumati solo sul posto.

I rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

Le borracce o i camel bag potranno essere riempiti solo con acqua.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro.

Non è consentita l'assistenza agli atleti da parte dei familiari o dei team.

È vietato farsi accompagnare da qualsiasi persona non iscritta alla gara, su un tratto o su tutto il percorso.

Art. 10 PARTENZA

I concorrenti dovranno presentarsi in Piazza Municipio a Fara San martino (CH) entro le 6:30 di sabato 30 luglio 2022. Alle 7:00 sarà dato il via.

Art. 11 PERCORSO

Il percorso della Monte Amaro Extreme è classificato con: EE itinerario per escursionisti esperti.

Itinerario che richiede la capacità di muoversi su terreni particolari, tracce o sentieri impervi o infidi (pendii con affioramenti rocciosi o detritici), talora esposti.

Il tracciato della Monte Amaro Extreme 2022 è il seguente:

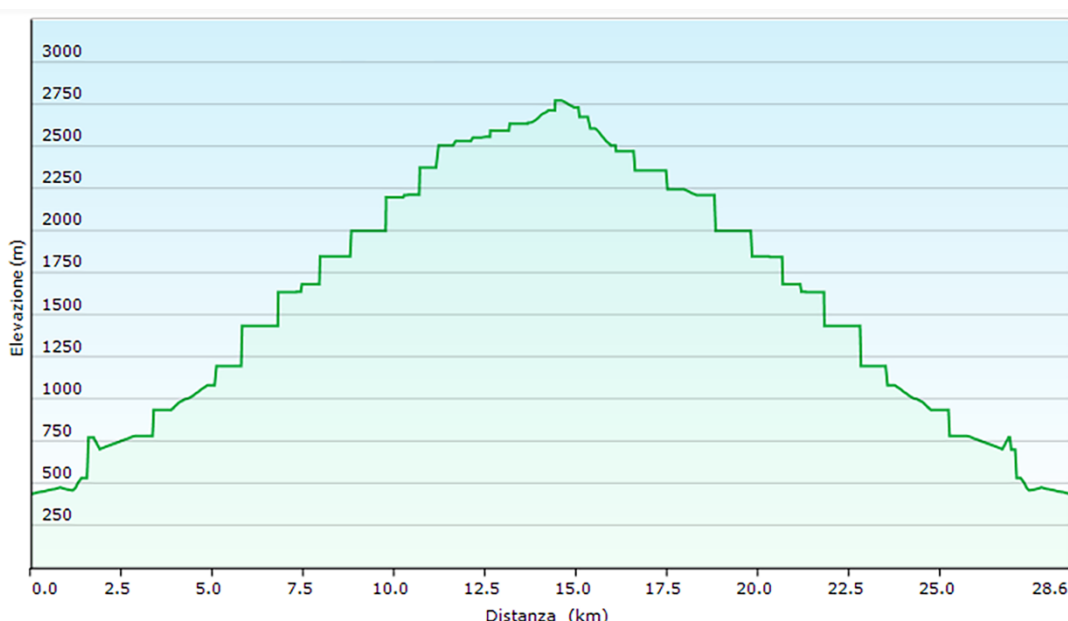
Piazza Municipio, via Nazionale, Gole di San Martino, sentiero H1, sentiero H7, sentiero H5, sentiero P, sentiero H1, via Nazionale, Piazza Municipio.

Per un totale di circa 29 km e 2350 metri di dislivello positivo.

Planimetria:



Elevazione:



In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno comunicati sul sito della gara, subito prima della partenza o al più tardi ai punti di cancello, e non avranno ripercussioni sulla classifica e premiazione finale.

I chilometri non sono segnati. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato. L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Art. 12 ASSICURAZIONE

Vige l'omologazione e assicurazione UISP.

Art. 13 SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti commissari di gara, personale del soccorso alpino in costante contatto con la base e la direzione gara in paese, e gli addetti dell'Organizzazione CAI sezione di Fara San Martino e l'associazione di protezione civile Pegaso.

In zona partenza/arrivo sarà presente un'ambulanza con personale medico e paramedico.

Lungo il tracciato i commissari gara monitoreranno il passaggio degli atleti e potranno controllare il materiale obbligatorio.

Chiunque rifiuterà di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio sarà immediatamente squalificato.

Art. 14 AMBIENTE

La corsa si svolge in parchi naturali ed ecosistemi a protezione totale. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente montano, 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 del Parco.

Per ridurre l'impatto ambientale, al punto di ristoro non saranno forniti bicchieri di plastica.

Ogni concorrente dovrà portare con sé una borraccia da riempire al ristoro.

Art. 15 CONDIZIONI METEO AVVERSE

In caso di fenomeni meteo importanti (nebbia fitta, bufere di neve, forti temporali, vento), l'organizzazione tutta, insieme ai commissari di gara si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti e commissari di gara, senza ripercussioni sulla classifica finale e premiazioni.

L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti, dei volontari o dei soccorritori.

Art. 16 SQUALIFICHE, PENALITA' E RICORSI

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

- mancato passaggio da un punto di controllo;
- taglio del percorso di gara;
- abbandono di rifiuti sul percorso;
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà;
- insulti o minacce a organizzatori o volontari;
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale sanitario sul percorso;
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio.

È prevista una **penalizzazione di 1 ora** per le seguenti infrazioni:

- mancanza giacca a vento, contenitore per 1 litro di liquidi.

È prevista una **penalizzazione di 30 minuti** per le seguenti infrazioni:

- mancata esposizione del pettorale di gara.

Le penalizzazioni potranno essere applicate immediatamente nel punto dove sarà accertata l'eventuale infrazione, oppure a fine gara.

Contro la squalifica o la penalità è ammesso il ricorso da parte del concorrente, da presentare in forma scritta alla direzione gara entro 30 minuti dalla pubblicazione dei risultati di gara.

La direzione gara valuterà il ricorso e darà risposta nei tempi necessari; la decisione della direzione gara è definitiva e inappellabile.

Art. 17 PREMIAZIONI

Saranno assegnati premi ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne assoluti.

Ai primi 5 di categoria maschile e femminile: 18-34, 35-44, 45-54, 55-64, 65 e oltre, con prodotti locali.

A ciascun concorrente che avrà completato la corsa entro il tempo massimo sarà consegnata all'arrivo la medaglia "Finisher", non per chi ha partecipato ma non concluso la prova.

Le premiazioni si svolgeranno sabato 30 luglio 2022 intorno alle 17:10 presso la Piazza Municipio di Fara San Martino.

Per nessun motivo i premi verranno spediti o consegnati in anticipo.

Art. 18 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 ritraggano in occasione della partecipazione alla Monte Amaro Extreme.

Art. 19 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 sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.