



## **GENERALITA'**

A.S.D. "Runners Montelepre", con il patrocinio del comune di Montelepre promuove ed organizza nella giornata di Domenica 11 Luglio, la terza edizione della manifestazione sportiva di trail running denominata:

### **TRAIL "Montagna Longa" Prova del Campionato Trail Sicilia Challenge**

La competizione agonistica TRAIL, sarà aperta alla partecipazione di tutti gli atleti in regola con il tesseramento per l'anno corrente, per una società affiliata ad un qualsiasi ente di promozione sportiva riconosciuta dal C.O.N.I. che prevede la copertura assicurativa per la disciplina praticata.

## **PROGRAMMA EVENTO**

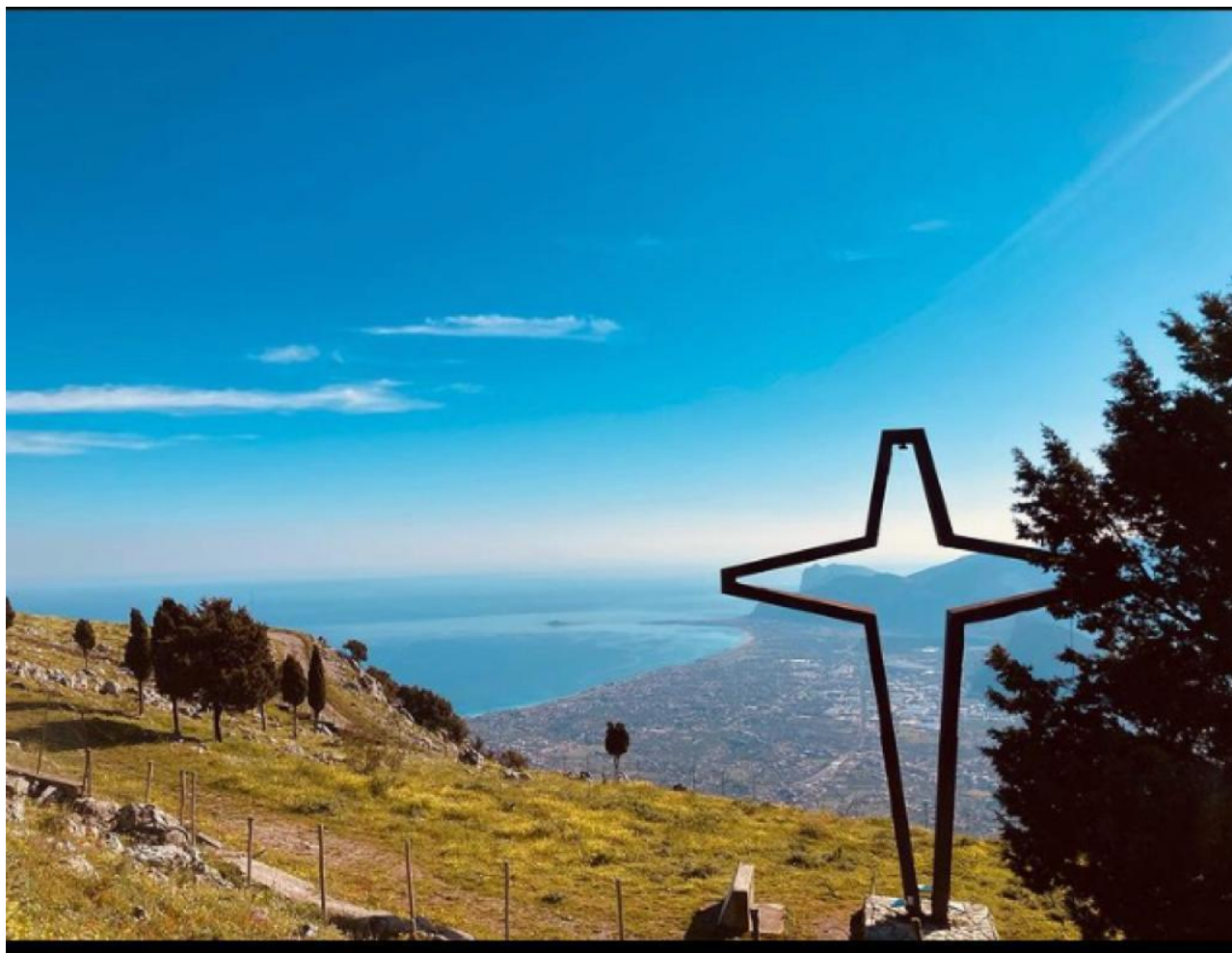
- 07:15 | Ritrovo dei Partecipanti – Parcheggio di via Falcone Borsellino
- 08:00 | Consegna Pettorali e Ritiro Pacchi Gara
- 08:15 | Breafing Trail
- 08:30 | Partenza Trail
- 12:30 | Premiazioni e Ringraziamenti
- 13:00 | Ristoro finale

## **PERCORSI**

Obiettivo del 3° Trail "MONTAGNA LONGA " non è solo corsa ma anche conoscenza di luoghi incontaminati della natura fino al cuore del bosco.

Luogo di partenza sarà il piazzale "Portella della Ginestra" , si proseguirà per le vie Paolo Marchese, via Regia Carini, via Librino, fino all'ingresso del Bosco Santa Venera per proseguire verso l'area attrezzata , si procederà poi per sentieri , che faranno scoprire paesaggi e manufatti di vita agreste.

Tappa obbligatoria sarà l'imponente Croce di Montagna Longa in memoria delle vittime dell'incidente aereo del 05-05-1972.



### RACE TRAIL

**PERCORSO:** 21,00 km

**QUOTA MIN:** 385 m

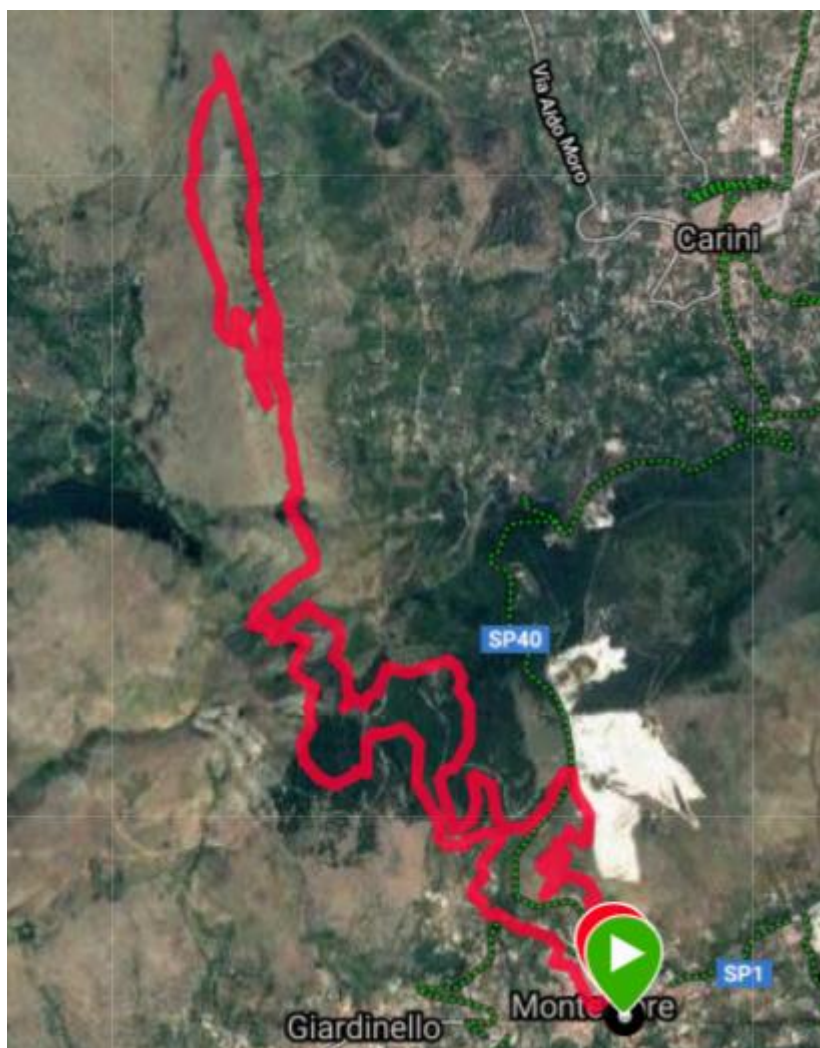
**QUOTA MAX:** 1017

**DISLIVELLO:** 632 mt D +/-

**DIFFICOLTA':** medio bassa, con tratti tecnici, sia in salita che in discesa

**ELEMENTI TECNICI:** single track,

**TRACCIATURA PERCORSO:** Il tracciato è indicato con nastro Bianco/rosso, le deviazioni con frecce. Il nastro giallo indica percorso errato.



### TRAIL CORTO COMPETITIVO

**PERCORSO:** 12,00 km

**QUOTA MIN:** 385 m

**QUOTA MAX:** 740

**DISLIVELLO:** 355 mt D +/-

**DIFFICOLTA':** media, con tratti mediamente tecnici ed impegnativi

**ELEMENTI TECNICI:** single track,



### TRACCIATURA PERCORSO

Il tracciato è indicato con nastro Bianco/rosso, le deviazioni con frecce. Il nastro giallo indica percorso errato.

### QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione alla gara, è fissata in:

**RACE TRAIL** € 15,00/atleta

**TRAIL CORTO** € 10,00/atleta



In entrambe le modalità sono compresi:

- pettorale di gara;
- servizio cronometraggio e stesura classifica;
- pasta party open;
- assistenza sanitaria sul percorso;
- servizio foto e video sul percorso;
- ristori sul percorso;

### **ISCRIZIONI e MODALITA' DI PAGAMENTO**

E' possibile iscriversi alla gara:

#### **a) ONLINE** (fino alle 24:00 di giovedì 08 Luglio)

secondo il Menù "Iscrizioni" del sito [www.trailsiciliachallenge.it](http://www.trailsiciliachallenge.it)

e pagando la/e quote di iscrizione:

con Bonifico Bancario anticipato: *Intestato a: a.s.d Runners Montelepre*

*Codice Iban: IT28Y089464346000000800186*

*Causale: Trail Montagna Longa + Nome/i degli atleti per cui si esegue pagamento*

#### **b) A VISTA** (fino alle 20:00 di mercoledì 07 Luglio)

- presso il negozio Percorrere di Via Croce Rossa, 167 a Palermo
- presso lo studio tecnico del geom. Antonino Aiello, via Francesco Purpura, 21 –  
Montelepre cell 3284189628 – [aiello.geom@gmail.com](mailto:aiello.geom@gmail.com) e pagando la quota di iscrizione  
direttamente al titolare, ma l'iscrizione v'è sempre finalizzata nel sito [www.trailsiciliachallenge.it](http://www.trailsiciliachallenge.it)

Non sarà possibile in nessun modo iscriversi in tempi e modalità diverse da quelli sopra indicati. L'iscrizione è da intendersi completata solo a pagamento effettuato. Non sono ammessi scambi di pettorali e/o sostituzione di nominativi. In caso di mancata partecipazione non sarà effettuato alcun rimborso delle somme pagate.

### **PACCO GARA**

Il pacco gara ufficiale dell'evento sarà garantito a tutti gli atleti iscritti.

### **CATEGORIE**

Le categorie ammesse sono tutte quelle stabilite e previste nel regolamento del Trail Sicilia Challenge disponibile e consultabili sul sito: [www.trailsiciliachallenge.it](http://www.trailsiciliachallenge.it).

### **PETTORALE e NORME COMPORTAMENTALI**

Il pettorale assegnato la mattina dell'evento, è valido solo per questa prova del circuito.



Il pettorale deve essere indossato in modo tale da essere sempre ed interamente visibile nella sua totalità durante tutta la corsa (previa squalifica), quindi posizionato sopra tutti gli indumenti, al fine di facilitare i controlli.

Pena esclusione diretta dalla classifica, è d'obbligo:

- rispettare i punti di controllo previsti lungo il percorso;
- evitare di abbandonare rifiuti lungo il percorso;

## **DIRITTI DI IMMAGINE**

Tutti i corridori rinunciano espressamente ad avvalersi dei propri diritti di immagine durante le gare, così come rinunciano a qualunque tipo di ricorso nei confronti dell'Organizzazione e dei suoi partner in caso di utilizzo della propria immagine. Solo l'Organizzazione può concedere i diritti di immagine ai media e unicamente mediante documenti idonei. Tutte le comunicazioni sulla manifestazione o l'utilizzo di immagini della stessa dovranno essere fatte nel rispetto del nome della manifestazione, dei marchi depositati e con il consenso ufficiale dell'Organizzazione.

## **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE**

Per partecipare alla gara è necessario:

- Essere assolutamente coscienti della lunghezza e specificità della gara e avere un ottimo allenamento;
- Avere acquisito, prima della gara, una reale capacità d'autonomia personale in montagna che permetta di gestire eventuali problemi inerenti a questo tipo di gara ed in particolare:
- Essere in grado di affrontare da soli, senza aiuto esterno, condizioni climatiche che possono essere molto difficili a causa dell'altitudine ;
- Essere in grado di gestire, anche se si è soli, complicazioni fisiche o mentali causate da una profonda stanchezza, disturbi gastrointestinali, dolori muscolari o articolari, piccoli infortuni, ecc...
- Essere perfettamente coscienti che il ruolo dell'Organizzazione non è di aiutare i corridori a gestire i loro problemi;
- Essere perfettamente coscienti che per un'attività in montagna, la sicurezza dipende innanzitutto dalla capacità del concorrente di adattarsi agli eventuali problemi incontrati o prevedibili.

## **AUTOSUFFICIENZA**

È fondamentale rispettare il principio di una gara individuale in autosufficienza. La gara si svolge in una sola tappa percorrendo un percorso e a velocità libera. La autosufficienza è definita come la capacità ad essere autonomi, tanto sul piano alimentare quanto su quello dell'equipaggiamento e della sicurezza ed essere in grado di adattarsi in caso di eventuali problemi incontrati o prevedibili (condizioni climatiche avverse, disturbi fisici, infortuni...)

Questo principio implica le regole seguenti:

1. Il concorrente deve avere con sé la totalità del materiale obbligatorio durante tutta la durata della gara (vedi paragrafo EQUIPAGGIAMENTO). Questo materiale deve essere trasportato nello zaino e non può essere scambiato sul percorso. In ogni momento, i Commissari di gara possono controllare lo zaino e il suo contenuto. Il concorrente è obbligato a sottoporsi a questi controlli, con cordialità, su pena di espulsione dalla gara.
2. L'Organizzazione fornisce solo acqua o bevande energetiche per le borracce e camelbak.
3. È vietato farsi accompagnare o accettare di farsi accompagnare da qualsiasi persona non iscritta alla gara, su un tratto o su tutta la gara.

## **EQUIPAGGIAMENTO**

Per motivi di sicurezza e per il buono svolgimento di ogni gara, i concorrenti devono avere a loro disposizione la lista completa del materiale obbligatorio elencata qui sotto.

I partecipanti devono allora presentare il materiale obbligatorio con il kit richiesto dall'organizzatore, per potere recuperare il pettorale, impegnandosi a conservarlo e renderlo visibile durante tutta la durata della gara.

È importante sapere che il materiale imposto dall'organizzatore è il minimo vitale e che ogni trail runner deve adattarlo alle proprie capacità.

Materiale obbligatorio trail Km 21/12

Kit di base

- Zaino di gara per trasportare il materiale obbligatorio
- Telefono cellulare (uno smartphone è consigliato): il corridore deve essere raggiungibile in qualsiasi momento prima, durante e dopo la gara:
- Riserva Bicchiere di 15 cl minimo (sono autorizzati borracce a bocca larga)
- Riserva d'acqua di almeno 1 litro
- Telo di sopravvivenza di minimo 1,40 m x 2 m



- Fischietto
- Riserva alimentare

Materiale consigliato

- Bastoncini.
- Orologio GPS

Se il concorrente decide di prendere i bastoncini, deve tenerli per tutta la durata della gara. Non può partire senza e recuperarli sul percorso.

### **PREMIAZIONI e CLASSIFICHE**

La premiazione verrà effettuata alle ore 13:00 nei pressi dell'arrivo, secondo quanto previsto dal regolamento del Trail Sicilia Challenge disponibile e consultabili sul sito:

[www.trailsiciliachallenge.it](http://www.trailsiciliachallenge.it)

Le classifiche verranno stilate in funzione dei rilevamenti manuali dei giudici di gara, sulla base dell'ordine di arrivo degli atleti. Saranno disponibili a fine gara, sul sito

[www.trailsiciliachallenge.it](http://www.trailsiciliachallenge.it).

### **ASSISTENZA MEDICA**

L'assistenza medica sarà garantita ed effettuata con Ambulanza Medica con a bordo Medico e Paramedico.

### **MODIFICHE E COMUNICAZIONI**

#### **Trail "MONTAGNA LONGA" - Montelepre**

*Programma e Regolamento di Gara*

Le modifiche al regolamento, percorso e profilo altimetrico sono riservate alla Società Organizzatrice, che si riserva in qualsiasi momento la facoltà di variazione. Tutte le informazioni verranno rese note attraverso il sito internet che è l'organo ufficiale di comunicazione della manifestazione o tramite l'evento Facebook, al fine di assicurare la massima diffusione delle eventuali novità.

### **ANNULLAMENTO DELLA MANIFESTAZIONE**

La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di avverse condizioni meteo l'organizzazione può decidere la riduzione del percorso. Se, per cause di forza maggiore, la manifestazione non dovesse svolgersi l'importo di partecipazione, non verrà né rimborsato né trasferito all'anno successivo.



## **MISURE SANITARIE LEGATE ALLA PANDEMIA COVID 19**

A seconda di come evolverà la situazione sanitaria, potranno essere applicati degli adattamenti nell'organizzazione al fine di rispettare le normative vigenti (distanziamento sociale, gesti barriera) come ad esempio:

- Indossare le mascherine e igienizzare le mani in ogni punto d'assemblamento (consegna dei pettorali, zona di partenza, zona di arrivo, area di raccolta dei sacchi, trasporti, pasti post-gara, ecc.);
- scaglionamento delle partenze (può comportare modifiche significative degli orari di partenza previsti);
- eliminazione del self-service (servizio individuale svolto dai membri dell'organizzazione);
- invio/semplificazione della consegna pettorali;
- eliminazione delle zone di assistenza;
- limitazione o assenza totale di spettatori;
- controllo del flusso di visitatori/spettatori

L'organizzazione attiverà o meno queste misure in funzione dell'evoluzione della situazione e delle normative vigenti.

## **RECLAMI**

Qualsiasi reclamo derivante dall'iscrizione del corridore al Trail Montagna Longa deve essere inviato per iscritto al seguente indirizzo: [runnersmontelepre@gmail.com](mailto:runnersmontelepre@gmail.com)

## **AVVERTENZE FINALI**

L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare il presente regolamento in qualunque momento ai fini di garantire una migliore organizzazione della gara; la versione del regolamento in vigore, sarà in qualsiasi momento quella disponibile e scaricabile

## **COME ARRIVARE**

### **DA PALERMO:**

- Procedere lungo l'autostrada A29 in direzione Mazara del Vallo fino all'uscita per Montelepre – Zucco. Attraversare l'abitato di Giardinello e procedere per Montelepre, fino al piazzale "Portella della Ginestra" nella zona parcheggio, proprio a ridosso della partenza.



- Dalla Provinciale SP1, direzione “Bellolampo” seguendo la segnaletica per Montelepre fino al piazzale “Portella della Ginestra” nella zona parcheggio, proprio a ridosso della partenza.

### **DA AGRIGENTO**

- Procedere lungo l’autostrada A29 in direzione Palermo fino all’uscita per Montelepre – Zucco. Attraversare l’abitato di Giardinello e procedere per Montelepre. fino al piazzale “Portella della Ginestra” nella zona parcheggio, proprio a ridosso della partenza.

### **DOVE PARCHEGGIARE**

Preghiamo i partecipanti di parcheggiare in zona partenza, nella maniera più ordinata possibile