III° TROFEO TRAILS DEI MONTI LEPINI
TRAIL MONTE SOLO

IL REGOLAMENTO

L'A.S.D. IL CORRIDORE RUNNING CLUB sotto l'egida della F.I.D.A.L. Lazio -Federazione Italiana di Atletica Leggera – a seguito rilascio dell'autorizzazione del Comitato

Regionale FIDAL Lazio e in collaborazione con le Pro Loco del territorio ed il Patrocinio del Comune di Pastena (FR), organizza il

15 FEBBRAIO 2026 – TRAIL MONTE SOLO

Località PASTENA (FR) km 16,6 dislivello 700 mt+ circa.

Ritrovo Piazza Del Maggio | Piazza Umberto I ore 8:00 | Partenza ore 10
I percorsi si sviluppano interamente su sentieri di media montagna e nei vicoli storici dei paesi secondo le seguenti specifiche: asfalto, gradini, roccia vulcanica, basolato, single trek sterrato, sentiero sterrato largo, pietraia, sentiero fangoso, sottobosco.

CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

La partecipazione è riservata:

- gli atleti italiani e stranieri tesserati per le Società FIDAL e affiliate FIDAL, che abbiano compiuto il 18° anno di età (millesimo di età).

- Tutti gli atleti italiani tesserati per gli Enti di Promozione Sportiva (sez. atletica), nel rispetto delle convenzioni stipulate con la FIDAL e della normativa sanitaria.

Al seguente link l'aggiornamento degli EPS che hanno sottoscritto la convenzione con la FIDAL:

https://www.fidal.it/content/Convenzione-FIDAL-EPS-2024/168929

Saranno esclusi dall'iscrizione e di conseguenza alla partecipazione dell'evento tutti gli atleti sottoposti a sospensione agonistica dalla Fidal e presenti nell'elenco al link:

https://www.fidal.it/upload/files/GGG/CircVerb/GGG_sospesi_241010.pdf

Possono, inoltre, partecipare cittadini italiani e stranieri, limitatamente alle persone di 20 anni in poi (millesimo di età), non tesserati né per una società affiliata alla FIDAL né per una Federazione straniera di Atletica Leggera affiliata alla WA, né per un Ente di Promozione Sportiva (sezione Atletica), ma in possesso della RUNCARD, rilasciata dalla FIDAL. La loro partecipazione è comunque subordinata alla presentazione (da parte sia degli italiani che degli stranieri residenti e non residenti) di un certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera in corso di validità in Italia, che dovrà essere esibito agli organizzatori in originale e conservato, in copia, agli atti della società organizzatrice di ciascuna manifestazione alla quale l'atleta in possesso della RUNCARD partecipa.

Per partecipare è indispensabile:

- essere pienamente coscienti della lunghezza e delle difficoltà tecniche e della specificità della prova ed essere fisicamente pronti ad affrontarla;

- saper affrontare senza aiuto esterno e principali condizioni climatiche che possono verificarsi in ambiente montano (cadi, freddo, vento forte, pioggia battente, ecc.);

- saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o

articolari e ferite, essere pienamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è aiutare un corridore a gestire questi problemi;

- essere pienamente cosciente che per questa attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore ad adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili;

- non sono previsti curriculum sportivi, ma è fortemente consigliato avere un minimo di esperienza in montagna.

PUNTO IDRICO—ALIMENTARE ASSISTITO

Come previsto dalla tipologia di gara, sarà posizionato un ristoro di sola acqua a metà percorso e un abbondante ristoro finale. Non saranno presenti bicchieri di plastica, si raccomanda ai partecipanti di munirsi di bicchiere personale, eco tazza o borraccia o camel bag.

PUNTO MEDICO — SICUREZZA NEL PERCORSO

Sarà presente il medico di gara con autoambulanza e personale sanitario provvisto di defibrillatore alla partenza e all'arrivo.

Saranno presenti lungo il percorso personale addetto alla sicurezza degli atleti e il referente da contattare per il soccorso gara è il Sig. Marco Boccia 3407541868

MODALITA' DI ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione per tutto le tappe rimanenti del Trofeo Trails Dei Monti Lepini è di € 90,00 ed è consentita entro e non oltreil venerdì antecedente al primo evento.

L'iscrizione alla singola gara è singola è di € 20 con pacco gara garantito per tutti gli iscritti entro il venerdì precedente la data di svolgimento
Sarà possibile inoltre iscriversi il giorno della gara ad un costo di € 20,00 presentando il tesserino, il certificato medico e il documento di riconoscimento. Ma non sarà garantito il pacco gara.

Pacco gara garantito solo agli iscritti all'intero trofeo e agli iscritti entro venerdì precedente di ogni singolo evento.

L'iscrizione potrà essere effettuata singolarmente dall'atleta sul sito www.tmltrail.it al seguente link https://www.tmltrail.it/iscrizioni/ oppure per le iscrizioni cumulative di società, sarà sufficiente evalida una lettera di responsabilità sottoscritta dal presidente della società stessa ed inviata all'indirizzo mail iscrizioni@tmltrail.it con i seguenti dati:

nome, cognome, data di nascita, sesso, società di appartenenza o RunCard e numero di tessera, numero di cellulare ed email di ogni singolo atleta.

Le iscrizioni potranno chiudersi al raggiungimento di 250 atleti, per cui è consigliabile inviare almeno una mail conla preiscrizione.

In tutti i casi comunque, dovrà essere presentato il tesserino di affiliazione con una copia del certificato medico agonistico valido per l'anno in corso.

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione al TML 2025 | 2026 comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e del regolamento generale presente sul sito www.tmltrail.it e al seguente link: https://www.tmltrail.it/il-regolamento . E' obbligo seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie perché altrimenti oltre ad essere un comportamento anti sportivo rappresenta un comportamento ambientale deplorevole e in quanto provoca fenomeni di alterazione della flora e della fauna. Sul percorso vige la regola generale adottata dalle sezioni

Cai di zona: rifiuti prodotti durante le uscite devono essere riportati a valle (o perlomeno lasciati nei punti ristoro).

EQUIPAGGIAMENTO

E' obbligatorio indossare scarpe da trail running (per limitare i rischi di caduta e in quanto molto più protettive delle scarpe da strada) durante lo svolgimento della gara. Gli atleti che non indossano le scarpe da trail Running saranno passibili di squalifica.

Non è previsto altro materiale obbligatorio ma è sempre consigliato all'atleta di portare con séil seguente materiale:

- zainetto o marsupio che possa contenere una giacca anti pioggia e anti vento e un telo di sopravvivenza;

- recipiente personale per poter bere ai ristori (senza di questo l'alternativa sono le mani a coppa), per non lasciare scarti lungo il percorso;
- pantaloni lunghi, tre quarti (che spesso possono limitare i danni di abrasione in seguito a caduta accidentale);

- cappello o bandana;

- Bastoncini telescopici (se li usate, fate in modo di farlo quando siete a distanza di sicurezza da altri concorrenti, potrebbero essere pericolosi).

EQUIPAGGIAMENTO PER LE TAPPE

In riferimento all'RTI 2024 Fidal (e sue modifiche ed integrazioni) come da Articolo 57.9.5 è obbligatorio un telo termico di sopravvivenza (dimensione minima 140x200cm), un fischietto e un telefono cellulare sono gli elementi minimi che gli atleti devono portare in ogni momento. Tuttavia, il Comitato Organizzatore può imporre ulteriori elementi obbligatori a causa delle condizioni che si potrebbero incontrare durante la gara.

SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA

Lungo il percorso saranno presenti punti di soccorso o ritiro in prossimità dei punti ristori. Detti punti sono in contatto via filo con il responsabile Sanitario. Sarà presente personale della Protezione Civile e Assistenza Medica. I punti di Soccorso sono destinati a dare assistenza a tutte le persone in pericolo concreto, utilizzando mezzi propri dell'organizzazione o convenzionali. Ogni corridore che si trovasse in caso di bisogno, potrà fare appello al soccorso:

- presentandosi al punto di soccorso

- chiamando il coordinatore del soccorso sig. Marco Boccia 3407541868

- chiedendo aiuto ad un altro corridore per chiamare i soccorsi

Ogni corridore deve prestare assistenza minima a chi ne ha bisogno durante la gara, (senza muovere persone con sospetti di fratture) e chiamare il soccorso. Non dimenticate che: a seconda delle condizioni della corsa e del punto del percorso in cui vi trovate, i soccorsi potrebbero arrivare più tardi di quanto vi aspettiate. La vostra sicurezza dipenderà anche dal materiale che vi sarete portati nello zaino o marsupio; l'intervento di mezzi e persone al di fuori dei punti di soccorso, coinvolge necessariamente una movimentazione dai presidi e variazioni momentanee degli assetti di sicurezza. La richiesta di assistenza deve essere giustamente motivata per pericolo concreto. In caso contrario, ovvero nei casi in cui è possibile raggiungere il presidio autonomamente, è necessario proseguire fino a tale punto;

un corridore che fa appello al soccorso o ad un medico si sottomette di fatto alla sua autorità e ne deve

accettare le decisioni. Soccorritori e medici ufficiali sono abilitati in particolare a fermare la corsa (togliendo il pettorale) di qualsiasi corridore che reputerà inadatto a continuare la prova e far evacuare con qualsiasi mezzo.

TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO

Il tempo massimo della prova per la totalità del percorso è fissato in 3:30'. Ci sarà una barriera oraria al 10°km di 2 ore. Chiunque si troverà a transitare più tardi delle 2 ore, verrà bloccato e gli verrà tolto il pettorale. Gli verrà indicato il percorso più breve, per raggiungere il traguardo. Tutti i concorrenti messi fuori gara che vorranno proseguire il percorso, potranno farlo solo dopo aver restituito il pettorale, sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa, consci del fatto che anche le segnalazioni potrebbero essere state rimosse. In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere e/o terminare la prova in corso, modificare il percorso o modificare le barriere orarie.

ASSICURAZIONE

Responsabilità civile: l'organizzazione sottoscrive un'assicurazione responsabilità civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Assicurazione personale: è consigliata per ogni concorrente la stipula di un'assicurazione personale, incidenti e infortuni, che copra eventuali spese di ricerca e di evacuazione. L'assicurazione può essere sottoscritta presso un organismo a scelta del corridore.

CLASSIFICHE E PREMI

Solamente i corridori che avranno concluso il percorso saranno classificati. Nessun premio in denaro sarà distribuito. Verrà redatta una classifica generale uomini e donne del singolo evento ed una generale del TML secondo la tabella punti presente sul sito www.tmltrail.it oppure al link https://www.tmltrail.it/il-regolamento/.

Saranno premiati:

I primi 10 uomini e le prime 10 donne classificate.

I primi tre di categoria uomini (Ass. e SM35-70) e donne (Ass. SF 35 -60).

Le prime 3 coppie di squadra mista (un uomo e una donna) avente il tempo più breve con la somma dei tempi dei singoli atleti.

Sono previsti 10 premi ad estrazione tra tuytti parteicpanti sai del Trail (gara agonistica) che del Trekking (passeggiata non competitiva).
Sono inoltre previsti 10 premi ad estrazione tra tutti i partecipanti sia del Trail (gara competitiva) che del

La gara d diritto all'inserimento nelle classifiche

DIRITTI ALL'IMMAGINE

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi del diritto all'immagine, durante la prova, rinunciando ad ogni ricorso contro l'organizzazione e i suoi partener accreditati per l'utilizzazione fatta della sua immagine. Ogni comunicazione sull'avvenimento o utilizzazione d'immagini dell'avvenimento dovrà farsi nel rispetto del nome dell'avvenimento, dei marchi depositati e con l'accordo ufficiale dell'organizzazione.

PARTE RELATIVA ALL'ATLETA

È tenuto a leggere e prendere visione di quanto espresso su questo regolamento, relativamente alla sicurezza di gara si impegna a non abbandonare eventuali rifiuti sul percorso di gara, si impegna ad avvisare

l'organizzazione al numero di telefono fornito in caso di abbandono, dovrà posizionare il pettorale in modo ben visibile sul fronte della propria persona, non dovrà uscire fuori dal percorso tracciato.

Tale aspetto è importante dal punto di vista ambientale ma anche dal punto di vista della sicurezza di gara, è fatto obbligo di prestare assistenza e/o allertare i soccorsi qualora vengano superati concorrenti che si trovino in difficoltà e richiedono aiuto, si impegna ad utilizzare i bastoncini in maniera corretta evitando di tenerli in posizione pericolosa per gli altri durante la marcia, in linea generale è consigliato portare con se una riserva idrica e un bicchiere personale.

Nel caso in cui l'organizzazione metta a disposizione bicchieri di plastica ai ristori, questi dovranno essere smaltiti negli appositi contenitori posti in loco, nel caso in cui il responsabile sanitario o chi per lui decida di esaminare un'atleta, questi dovrà sottoporsi all'accertamento richiesto e, nel caso in cui venga fermato definitivamente , riconsegnare il pettorale ove richiesto, si impegna a consegnare il proprio pettorale nel caso in cui gli venga richiesto dal personale sanitario, dai giudici o dal personale individuato dall'organizzazione. E' fatto divieto di essere assistiti, aiutati accompagnati durante la gara da personale estraneo all'organizzazione. Per motivi di sicurezza è sconsigliato l'ascolto di musica in cuffie durante la gara in quanto le stesse non permettono di percepire eventuali ostacoli e richieste di percorso.

Con l'iscrizione alla gara l'atleta dichiara di aver letto e accettato il presente regolamento in ogni sua parte.

RECLAMI

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

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.

Con l'iscrizione alla gara l'atleta dichiara di aver letto e accettato il presente regolamento in ogni sua parte.

INFORMAZIONI E CONTATTI
Sito web: **www.tmltrail.it**
Referente organizzativo: **A.S.D. IL CORRIDORE RUNNIGN CLUB**
Telefono: 3407541868 MARCO BOCCIA
E-mail: info@tmltrail.it
Per tutto quanto non previsto nel presente regolamento si rimanda ai regolamenti specifici FIDAL di Trail Running

Con l'iscrizione alla gara l'atleta dichiara di aver letto e accettato il presente regolamento in ogni sua parte.