



REGOLAMENTO VALLELUCE TRAIL (8 Marzo 2026)

L'ASD Elba Runners in collaborazione con l'associazione **ValleluC'è** e il **Comune di Sant'Elia Fiumerapido** organizza la 1^Edizione della Corsa "**ValleluC'è Trail**" sulle distanze di 15k D+500 (Trail degli Ulivi) e di 23k D+ 930 (Trail Trattuto dei Pellegrini).

Luogo e data: Valleluce (Sant'Elia Fiumerapido/Frosinone) domenica 8 Marzo 2026

Ritrovo: ore 8:30 in Piazza San Nilo – Valleluce

Partenza: ore 10:00 Piazza San Nilo (Piazzale della Chiesa)

Arrivo: Piazza San Nilo (Piazzale della Chiesa)

PARTECIPAZIONE GARE COMPETITIVE

*Premessa: questa è la nostra prima edizione nel trail...quindi se possiamo fare qualche errore nell'organizzazione scusateci.

La partecipazione ad entrambe le gare è consentita ad atleti di sesso maschile e femminile purché abbiano compiuto il 18° anno di età tesserati con società affiliate alla FIDAL (o in alternativa in possesso della tessera RUNCARD) ed Enti di Promozione Sportiva affiliati al CONI e in possesso del Certificato Medico Agonistico per l'atletica leggera, in regola con il tesseramento 2025.

Per i minorenni che abbiano compiuto il 16° anno di età il giorno antecedente la manifestazione è prevista la partecipazione previa autorizzazione scritta da parte del genitore, tutore o esercente la patria potestà.

TARiffe E MODALITA' ISCRIZIONE E PRE-ISCRIZIONE

GARA COMPETITIVA 23k D+ 930 (Trail degli Pellegrini) – Tempo limite 4h30'.

fino al 31/12/2025 Euro 18,00

dal 01/01/2026 al 31/01/2026 Euro 22,00

dal 01/02/2026 al 06/03/2026 Euro 25,00

Il giorno della gara si potrà iscrivere al costo di 25 euro (ma non è assicurato il pacco gara)

GARA COMPETITIVA 12k D+ 500 (Trail degli Ulivi) – Tempo limite 3h.

fino al 31/12/2025 Euro 12,00

dal 01/01/2026 al 31/01/2026 Euro 14,00

dal 01/02/2026 al 06/03/2026 Euro 15,00

Il giorno della gara si potrà iscrivere al costo di 15 euro (ma non è assicurato il pacco gara)

Il pagamento delle quote deve necessariamente essere eseguito a mezzo bonifico bancario sul conto della **Conto A.S.D. ELBA RUNNERS Iban IT12C0537274580000011021321**– Causale: Iscrizione gara (12k o 23k) NOME e COGNOME atleta, allegando il certificato medico agonistico in corso di validità, copia dell'avvenuto versamento della quota d'iscrizione.

Le preiscrizioni saranno valide dal 1° Dicembre fino alle ore 20 di venerdì 6 marzo, su: <http://www.digitalrace.it>. Ci si potrà iscrivere anche la mattina stessa della gara.

Pacco gara ai primi 200 iscritti (tra competitiva e non competitiva).

In caso di annullamento della gara da parte dell'organizzazione, o per cause di forza maggiore, l'iscrizione verrà automaticamente posticipata per l'edizione 2026 senza alcun costo aggiuntivo. In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

Non è prevista la restituzione in caso di rinuncia da parte dell'atleta.

ISCRIZIONE NON COMPETITIVA: 12k, Trekking, (non c'è obbligo del certificato medico). La 12k (percorso come la gara competitiva) e il Trekking (10k circa di sentiero, immersi nella natura circostante del paese, tra i bellissimi ulivi secolari), sono eventi aperti a tutti, sia a semplici camminatori o a corridori non competitivi (sia grandi che piccoli), adatto anche a famiglie che vogliono vivere a pieno questa festa, avendo comunque un ruolo da protagonista. L'iscrizione può essere fatta scrivendo a: maratonaelba@gmail.com oppure potrà essere effettuata direttamente la mattina stessa sul posto compilando un modulo di dichiarazione di responsabilità. L'orario per le iscrizioni sarà dalle ore 8.30 alle ore 9.30 al costo di 15 euro con maglia ufficiale dell'evento.

GARE GIOVANILI (non c'è obbligo del certificato medico).

- ALLIEVI partenza ore 12.45 circa. Iscrizione 8 euro.
- CADETTI partenza ore 12.30 circa. Iscrizione 7 euro.
- ESORDIENTI A-B-C partenza ore 12.25 circa. Iscrizione 6 euro.
- RAGAZZI partenza ore 12.20 circa. Iscrizione 5 euro.
- MINI RUN (3-5 ANNI) partenza ore 12.15 circa. Iscrizione 5 euro.

L'iscrizione può essere fatta tramite questa mail: maratonaelba@gmail.com oppure verrà effettuata direttamente la mattina stessa sul posto compilando un modulo di dichiarazione di responsabilità da parte di un genitore. L'orario per le iscrizioni sarà dalle ore 8.30 alle ore 11.00 con sacca, merenda e medaglia per tutti i partenti.

RISTORO E AUTO-SUFFICIENZA

Per il trail lungo di 23 km, saranno previsti 4 ristori intermedi lungo il percorso, di cui 2 con prodotti solidi e liquidi e 2 solo liquidi.

Per il trail corto di 12 km, saranno previsti 2 ristori intermedi lungo il percorso, di cui 1 con prodotti solidi e liquidi e 1 solo liquidi.

Comunque è sempre valido il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza.

I punti di rifornimento saranno approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto per poi buttare i rifiuti negli appositi contenitori.

Ai ristori non sono previsti bicchieri, saranno riempiti i camelbacks, le borracce e i bicchieri, un modo per inquinare il meno possibile. Ristoro finale con prodotti tipici e tè caldo.

CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

Il servizio di cronometraggio con chip e le relative classifiche saranno stilati da www.digitalrace.it. Eventuali reclami dovranno pervenire all'ufficio gara, entro un'ora dalla pubblicazione della classifica ufficiale, accompagnati da Euro 50,00 che saranno restituiti solo in caso di accettazione dello stesso.

PREMIAZIONI

Per entrambe le gare saranno assegnati premi tecnici o in natura ai primi 3 atleti assoluti/e. Saranno inoltre premiati i primi 3 delle seguenti categorie: M/F Under 20 ; M/F 20-29 ; M/F 30 - 39 ; M/F 40-49 ; M/F 50-59 ; M/F 60-69 ; 70 e oltre.

VARIAZIONI DI PERCORSO

La Società organizzatrice si riserva la facoltà di apportare variazioni al percorso, per forza maggiore o per motivi di sicurezza; declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni alle persone e cose, prima, durante e dopo la manifestazione.

MATERIALE OBBLIGATORIO/CONSIGLIATO

EQUIPAGGIAMENTO PER LA GARA 23k

1. Telefono cellulare sempre acceso con batteria carica. Il numero dell'assistenza dell'organizzazione è memorizzato (3492685368) in fase di ritiro pettorali (OBBLIGATORIO).
2. Zaino, borracce o Camel Bag con riserva d'acqua di almeno 0,5 litri, + riserva alimentare (OBBLIGATORIO).
3. Scarpe da Trail (OBBLIGATORIO)
4. Giacca impermeabile (OBBLIGATORIO)
5. Fischietto e Telo termico di sopravvivenza (OBBLIGATORIO)

EQUIPAGGIAMENTO PER LA GARA 12k

1. Telefono cellulare sempre acceso con batteria carica. Il numero dell'assistenza dell'organizzazione è memorizzato (3492685368) in fase di ritiro pettorali (OBBLIGATORIO).
2. Zaino, borracce o Camel Bag con riserva d'acqua di almeno 0,5 litri, + riserva alimentare (OBBLIGATORIO).
3. Scarpe da Trail (CONSIGLIATO)
4. Giacca impermeabile (CONSIGLIATO)

Prima della partenza e lungo il percorso saranno eseguiti controlli da parte del personale dell'organizzazione per verificare il materiale obbligatorio richiesto, pena l'esclusione dalla partecipazione all'evento. È prevista la squalifica in caso di rifiuto di sottoporsi al controllo ed in caso di mancanza del materiale obbligatorio.

E' doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi. Nel caso in cui un concorrente abbia perso del tempo per soccorrere un altro concorrente ferito o in difficoltà, può richiedere alla Giuria di Gara la riduzione del tempo impiegato sulla classifica ufficiale.

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato, appena ne avrà la possibilità, a recarsi al più vicino posto di controllo, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare, comunicarlo via whatsapp o chiamando l'organizzazione (3492685368) e consegnare il pettorale. In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

INFRAZIONE AL REGOLAMENTO PENALITA' – SQUALIFICA

Abbandono volontario di rifiuti squalifica.

Taglio di un tratto di percorso superiore a 1 km squalifica.

Mancato passaggio ad un posto di controllo squalifica.

Rifiuto a farsi controllare squalifica.

Omissione di soccorso ad un corridore in difficoltà squalifica.

Imbrogli: utilizzo di un mezzo di trasporto, condivisione o scambio di pettorale squalifica e interdizione a vita.

Insulti e minacce a volontari o addetti dell'Organizzazione squalifica e interdizione a vita.

Taglio di un tratto di percorso inferiore a 1 km penalità : 30'

Assenza di altro materiale obbligatorio penalità : 15'

Pettorale di gara con numero non visibile penalità : 15'

AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente naturale, 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.

METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (temporali, neve), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti.

ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile e a tutela dei partecipanti per tutto il periodo della prova.

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 al Valleduce Trail.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

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.

CURIOSITA' Valleduce è un caratteristico paese della "Ciociaria selvaggia", terra di natura, storia e tradizioni...dove il tempo si è fermato in un'epoca lontana e passata da anni, dove i bambini giocano per strada, dove i panorami sono infiniti e unici, dove l'aria è fresca e pulita. Insomma un luogo da visitare e da vivere lentamente.

Correre in montagna è come liberare l'anima dalle catene del mondo, ritrovando la pace nel silenzio della natura.

A.s.d Elba Runners – Ass. Valleduc'è - Contatti: Tel.: (+39) 349 26 85 368 - (+39) 3293067343

E-mail: maratonaelba@gmail.com – damianodicicco@gmail.com