



Regolamento MezzaCiocia...ra 2025

Art. 1 Definizione

L'A.S.D. Endurance Training, con la collaborazione tecnica dell'Associazione Italiana Cultura e Sport (AICS) di Frosinone, con il patrocinio del Comune di Frosinone e della Provincia di Frosinone,

Organizza:

Il 26 gennaio 2025 la IX° edizione della MezzaCiocia...ra, manifestazione podistica di 21,097 km e 9,600 km, con ritrovo alle ore 7:30 nel parco Matusa di Frosinone e partenza alle ore 09:00.

La finalità della manifestazione è quella di promuovere il podismo incentivando le società, lo spirito di gruppo e di aggregazione. Trascorreremo una mattinata di sport, divertimento e benessere. Gli atleti saranno accompagnati durante la manifestazione, da band musicali e gruppi folkloristici mentre all'arrivo ad attenderli troveranno un ottimo ristoro e un abbondante pasta party.

Art. 2 Partecipanti

Possono partecipare tutti gli atleti nati entro l'anno 2009 tesserati AICS o Fidal, oppure tesserati con altri enti di promozione sportiva (sez. Atletica) nel rispetto delle convenzioni stipulate con la Fidal, purché in regola con le norme sulla tutela sanitaria sportiva. 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 un Ente di Promozione Sportiva, ma in possesso della Runcard, rilasciata dalla Fidal. La loro partecipazione (Runcard) è comunque subordinata alla presentazione di un certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera in corso di validità. L'organizzazione darà la possibilità, per chi non è tesserato, di tesserarsi con Ente di Promozione Sportiva ad un costo di 10 €, purché in regola con il certificato di idoneità sportiva agonistica.

Art. 3 Iscrizione

Il contributo richiesto agli atleti è di € 8 per la 9,600 km e € 12 per la 21,097 km **fino al 30 novembre 2024**, da martedì 3 dicembre 2024 **fino al 31 dicembre 2024** la quota sarà di 10 € per la 9,600 km e € 16 per la 21,097 km, da venerdì 3 gennaio 2025 **fino a giovedì 23 gennaio 2025** (entro le ore 24:00), la quota sarà di 12 € per la 9,600 km e € 20 per la 21,097 km. **Le iscrizioni saranno considerate valide solo dopo l'avvenuta ricezione della quietanza di pagamento, le iscrizioni si chiudono il 23 gennaio 2025 alle ore 24:00, non si accettano iscrizioni successivamente a tale data.** Pagamento da effettuarsi tramite bonifico bancario Banco BPM IBAN: IT94 O 05034 14800 000000003725 intestato a **Endurance Training A.S.D. con causale: Nome società/atleta specificando n. atleti (distinguendo i KM) che partecipano/a e n. cell. per eventuale contatto.**

Le ***preiscrizioni*** al **costo agevolato** si chiudono sabato 30 novembre alle ore 24:00 allegando obbligatoriamente copia del bonifico, specificando il n. di atleti che partecipa alla 9,600 km e alla 21,097 km. Le ***preiscrizioni*** pervenute senza aver allegato copia del bonifico non saranno ritenute valide.

Le ***preiscrizioni*** al **costo intero** si chiudono martedì 31 dicembre alle ore 24:00, allegando obbligatoriamente copia del bonifico, specificando il n. di atleti che partecipa alla 9,600 km e alla 21,097 km. Le ***preiscrizioni*** pervenute senza aver allegato copia del bonifico non saranno ritenute valide.

Le ***iscrizioni*** da venerdì 3 gennaio 2025 fino a giovedì 23 gennaio 2025 (entro le ore 24:00), la quota sarà di 12 € per la 9,600 km e € 20 per la 21,097 km, allegando obbligatoriamente copia del bonifico, specificando il n. di atleti che partecipa alla 9,600 km e alla 21,097 km. Le ***iscrizioni*** pervenute senza aver allegato copia del bonifico non saranno ritenute valide. Gli atleti che si iscrivono **singolarmente** il giorno 23 gennaio, debbono effettuare il bonifico istantaneo, pena la non validazione dell'iscrizione.

Dal venerdì 3 gennaio 2025 fino al 23 gennaio 2025, è possibile altresì sostituire gli atleti ***preiscritti*** (entro il 30 novembre 2024 o 31 dicembre 2024) pagando la differenza di costo tra la ***preiscrizione*** e l'***iscrizione***.

La MezzaCiocia...ra e la ASD Endurance Training sostengono **Fondazione Telethon ETS**, a cui sarà devoluta parte delle quote di iscrizione raccolte.

L'iscrizione si effettua sul sito: **WWW.DIGITALRACE.IT** **area gare**, con dichiarazione di responsabilità del presidente (per le iscrizioni di società) o del singolo atleta, utilizzando i modelli disponibili sul sito.

E' prevista una ***camminata sportiva*** in **WalkZone** outdoor experience, è un format di allenamento che riesce a trasformare un movimento naturale come quella della camminata, in un allenamento molto efficace, divertente e soprattutto adatto ad ogni persona. Per prenotazione contattare Laurenzano Tonino 333/8078845.

E' prevista anche una ***camminata nordica*** in **Nordic Walking**, si tratta di una camminata in cui le braccia spingono in modo opposto ed alternato rispetto ai piedi con l'aiuto di appositi bastoni.

Durante l'allenamento i movimenti interessano fino al 90% dei muscoli del corpo. Per prenotazione contattare Bottini Sabrina 328/3835438.

Art. 4 Percorso

Percorso totalmente chiuso al traffico per la giornata ecologica. Il percorso, prevalentemente pianeggiante con qualche leggera altimetria, si snoderà nella parte bassa di Frosinone, come da piantina allegata.

Art. 5 Ritiro pettorali

Ritiro pettorali il giorno precedente la manifestazione presso Il CORRIDORE via Monte Lepini Frosinone, dalle ore 11:00 alle ore 13:00 e dalle ore 16:00 alle ore 18:00, o la mattina della manifestazione fino a 30' prima dello start nella zona antistante la partenza.

Art. 6 Servizi

- Assistenza medico-sanitaria
- Ristoro in gara con te sali minerali acqua carbogel e frutta
- Musica e gruppi folkloristici
- Pacemaker
- Speaker
- Sistema di rilevamento con chip
- Abbondante ristoro finale con pasta party
- Area massaggi post gara
- Medaglia ai finisher della 21,097 km e della 9,600 km.

Servizio convenzionato:

Partner della manifestazione è "Hotel Testani ristorante La Trattoria" Via Tomaso Albinoni, 253 – Frosinone; dista 1,5 Km dalla Stazione, si trova di fronte all'uscita dell'autostrada, è dotato di parcheggio gratuito. Per pernottamento e pasti tipici della Ciociaria contattare 392/1498719 – 0775/292216.

Art. 7 Servizio Pacer

Per la mezza maratona è previsto il servizio Pacer per le seguenti fasce di tempo:

- 1 h 30' celeste
- 1 h 35' rosso
- 1 h 45' giallo
- 2 h 00' verde

Art. 8 Cronometraggio e classifica

La redazione della classifica di società sarà effettuata tramite chip, che dovrà essere restituito all'arrivo pena ammenda di 20 €. Il servizio sarà curato da www.digitalrace.it.

Art. 9 Tempo limite

Il tempo massimo della manifestazione è fissato in 2h e 35'.

Superato il tempo massimo, tutti gli atleti, saranno invitati dagli addetti a fermarsi o a procedere in autonomia e sotto la propria responsabilità al di fuori della manifestazione sportiva. L'Organizzazione in tal caso non potrà garantire i servizi della manifestazione (blocco del traffico, ristoranti e assistenza medica) e non sarà pertanto responsabile di qualsiasi situazione possa venire a verificarsi.

Art. 10 Premiazione

Saranno premiati con premi in natura i primi 3 assoluti maschile e femminile per entrambe le manifestazioni.

Al termine della manifestazione verrà effettuata una cospicua estrazione dei pettorali, per gli atleti presenti, con premi in natura consistente in prodotti tipici locali.

Saranno premiati con rimborso spese le prime 5 società con minimo di **35 punti**:

1° società classificata € 500,00

2° società classificata € 350,00

3° società classificata € 250,00

4° società classificata € 150,00

5° società classificata € 50,00

L'atleta conquisterà 1 punto per la propria società se conclude la 9,600 km e 2 punti se conclude la 21,097 km.

E' previsto anche un:

Bonus di **50 €** a tutte le società con più di **40 atleti** arrivati al traguardo;

Bonus di **50 €** a tutte le società provenienti *fuori provincia di Frosinone* con più di **20 atleti** arrivati al traguardo.

Verrà consegnato un Trofeo (Conca in Rame), rappresentativo della nostra Ciociaria, alla società 1° classificata, che deterrà fino alla successiva edizione. Mentre la società che si classificherà prima per tre volte le verrà assegnato il Trofeo suddetto.

La società organizzatrice è esclusa dalla classifica.

Nel caso di parità nel punteggio, tra società, prevale la società con il miglior atleta classificato nell'ordine di arrivo alla km 21,097.

Mentre verrà effettuata una cospicua estrazione dei pettorali, per gli atleti presenti, con premi in natura consistente in prodotti tipici locali.

Art. 11 Reclami

Eventuali reclami dovranno essere presentati entro 30 minuti dall'affissione della classifica di società accompagnata dalla tassa di 50 € che sarà restituita in caso di accettazione.

Art. 12 Trattamenti dati personali

I dati personali, il cui conferimento è obbligatorio ai fini dell'iscrizione alla MezzaCiocia...ra, saranno trattati ai sensi e per gli effetti di quanto disposto dall'art. 13 del Regolamento Europeo 2016/679 in materia di protezione dei dati personali (GDPR) e della normativa Nazionale sulla Privacy. I medesimi dati indicati all'atto dell'iscrizione, vengono utilizzati per preparare la lista dei partecipanti, le classifiche, per archivio storico, per espletare i servizi dichiarati nel regolamento. In qualsiasi momento l'interessato potrà consultare, modificare, cancellare gratuitamente i propri dati scrivendo al responsabile del trattamento dei dati personali presso ASD Endurance Training, Via Umberto I n. 101, 03020 Torrice (FR).

Con l'iscrizione alla manifestazione i partecipanti dichiarano di conoscere e accettare il seguente regolamento, di sollevare l'organizzazione da ogni e qualsiasi responsabilità in caso di incidente o altro che possa loro capitare durante e dopo la manifestazione, nel rispetto delle norme.

Info:

mezzaciocia@libero.it

Segreteria cell. 3386348726