REGOLAMENTO GARA " BAD WOMAN TRAIL"
loc. Vivaro (Rocca di Papa) 15 Novembre 2026

Regolamento

Premessa

Caro atleta dandoti il benvenuto, il comitato organizzatore vuole mettere a disposizione questo regolamento affinchè, nel rispetto delle regole, tu possa vivere una stupenda esperienza da ricordare negli anni. E' importante tu sia cosciente di trovarti a correre in un ambiente naturale, ricco di storia che può regalarti forti emozioni, ma che vuole anche essere rispettato. Questo regolamento vuole essere per te un amico, come tu lo sarai dell'ambiente nel quale sei chiamato a gareggiare. Ecco perché nel formularlo, abbiamo prestato una particolare attenzione alla sicurezza di tutti i concorrenti e al rispetto della natura che vi accoglie. Ed è proprio nel rispetto dell'ambiente che si pone in particolar modo la nostra attenzione affinchè tanti altri dopo il tuo passaggio, possano godere degli stessi privilegi!

L'Asd. Roma Ecomaratona, organizza la **Bad Woman Trail**, gara competitiva di Trail running sulla distanza di 12 km circa (percorso tracciato con applicazione Koomot). Per i contatti inviare e-mail al seguente indirizzo:
info@romaecomaratona.com
La gara si volgerà il 15 novembre 2026 con partenza alle ore 10,00 da Via Calabria Angolo Via Puglia, in Loc. Vivaro, comune di Rocca di Papa (RM)
Il percorso si sviluppa interamente su sentiero di media montagna con presenza del 10% di asfalto e secondo le seguenti specifiche: sterrato, roccia tufacea, single track terra, sentiero sterrato largo, rapello.
E' possibile consultarlo su:
https://www.komoot.it/tour/3266038494?

CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE
Per partecipare è indispensabile:
- **aver compiuto i 18 anni di età al momento dell'iscrizione, tesserati e non e che siano in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità;** essere pienamente coscienti della lunghezza e delle difficoltà tecniche e della specificità della prova ed essere fisicamente pronti ad affrontarla; chi soffre di vertigini o altro, sarà meglio che non si presenti, il tracciato di gara non presenta dei tratti difficili, comunque i punti con caratteristiche particolari sarà presidiato da operatori della protezione civile; saper affrontare senza aiuto esterno e principali condizioni climatiche che possono verificarsi in ambiente montano (caldo, 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 le 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, sul percorso sarà, posizionato un ristoro di sola acqua. **Non saranno presenti bicchieri di plastica, si raccomanda ai partecipanti di munirsi di bicchiere personale, ecotazza o borraccia o camel bak**

MODALITA' DI ISCRIZIONE
La quota d'iscrizione è libero contributo. L'iscrizione potrà essere effettuata tramite web www.romaecomaratona.com (indirizzo di posta elettronica info@romaecomaratona.com)**.**
Le iscrizioni chiuderanno al raggiungimento di 150 atleti . Per cui è consigliabile inviare almeno una preiscrizione. In tutti i casi comunque, dovrà essere presentato il tesserino di affiliazione (Fidal,Uisp,Csi ecc)
con una copia del certificato medico agonistico (per Atletica Leggera, Triathlon, Nuoto, Pentathlon, Ciclismo - Mbike) valido per l'anno in corso. Per le iscrizioni di coppia, sarà sufficientemente valida una letteradi responsabilità sottoscritta dal presidente della società stessa.

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO
● La partecipazione al Trail comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento. Tutti i concorrenti colti a gettare rifiuti sul percorso saranno squalificati. E' obbligo seguire i percorsi segnalati senza scorciatoie, che oltre ad essere un comportamento antisportivo, rappresenta un comportamento ambientale deplorevole, in quanto provoca fenomeni di alterazione della flora e della fauna. Sul percorso vige la regola generale adottata dalle sezioni Cai di zona: i rifiuti prodotti durante le uscite devono essere riportati a valle (o perlomeno lasciati nei punti ristoro).

EQUIPAGGIAMENTO
Non è previsto materiale obbligatorio ma in qualsiasi caso l'atleta dovrà portare con se del materiale consigliato:
zainetto o marsupio che possa contenere una **giacca anti pioggia e antivento** e un **telo di sopravvivenza** (può essere utile in caso di infortunio, il protrarsi del tempo in attesa dei soccorsi, vi terrà caldi); recipiente personale per poter bere ai ristori (senza di questo, l'alternativa sono le mani a coppa), per non lasciare scarti lungo il percorso; **scarpe da trail running** (per limitare i rischi di caduta e molto più protettive delle scarpe da strada); **Guanti**, pantaloni lunghi o tre quarti (che spesso possono limitare i danni di abrasione in seguito a caduta accidentale); cappello o bandana; **se fate uso di qualche integratore o barretta energetica, abbandonate i propri incarti ai ristori, ancora meglio, portateli con voi fino all'Arrivo**
…Corri Senza Lasciare Traccia!!!
Bastoncini telescopici sono inutili**.** Anche qui, **se li usate, fate in modo di farlo quando siete a distanza di sicurezza da altri concorrenti, potrebbero essere pericolosi.**
E' severamente vietato l'uso degli auricolari di qualsiasi tipo!!

SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA
Lungo il percorso saranno presenti punti di soccorso o ritiro in prossimità del punto ristoro. Tale punto è 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 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 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 2:00 ore. 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 donne. Saranno premiati: le prime 10 donne assolute e le prime 3 coppie. Per
Nessun premio per le categorie.

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 partner 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 telescopici 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 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 anche sulle pagine facebook dell'evento Bad Woman Trail XIV edizione e accettato il presente regolamento in ogni sua parte.**

Il presidente della ASD Roma Ecomaratona
Guidobaldi Massimo