



## Naturmarcia

14 Agosto 2018 - Località Terranera (AQ)

### Cos'è la Naturmarcia

La Naturmarcia è una **gara podistica amatoriale** e un **percorso naturalistico per famiglie**. Nasce nel 1976 a Terranera, sull'altopiano delle Rocche in provincia di L'Aquila.

Lo spirito della Naturmarcia è aggregazione e divertimento, quindi tutti possono partecipare. Corridori, anziani, bambini, famiglie intere inclusi gli animali.

Sarete voi a scegliere se correre tentando di vincere i 9 Km del percorso (partecipazione come **Corridori** al Trail Running) o passeggiare in compagnia di parenti, amici, bambini e animali godendovi il panorama e la natura che vi circonda (partecipazione come **Passeggiatori**).

### Eventi della giornata

Durante la giornata del 14 Agosto non c'è solo la corsa ma tante attività per i bambini, ci sarà il pranzo in piazza tutti insieme, la musica dal vivo e la premiazione di tutti i partecipanti. Insomma, tenetevi liberi per l'intera giornata, ci sarà da divertirsi.

- **Pranzo in Piazza**, all'arrivo della Naturmarcia sarà possibile partecipare al pranzo in piazza. Vi consigliamo di prenotarvi prima della partenza in modo da avere garantito il pranzo.
- **Per i bambini**, ci saranno molte attività didattiche e di animazione sia lungo il percorso della Naturmarcia che dopo pranzo. Questo permetterà ai più piccini divertirsi e ai più grandi di godersi la giornata.
- **Premiazioni**, saranno premiati tutti i partecipanti. Le premiazioni saranno effettuate durante il pranzo in piazza.
- **Musica dal vivo**, la giornata sarà accompagnata da ottima musica dal vivo.

## **Regolamento**

La Pro Loco di Terranera organizza la 42<sup>a</sup> Edizione della Naturmarcia di Terranera, della distanza di 9 km e un dislivello D+ 350 m. L'evento si svolgerà il 14 Agosto 2018 a Terranera di Rocca di Mezzo (AQ).

### **Programma della giornata**

- Ritrovo dalle ore 08:00 presso Parco della Rimembranza (Terranera AQ)
- Chiusura iscrizioni ore 10:20
- Partenza della Naturmarcia ore 10:30
- Pranzo in piazza dalle ore 12:30
- Animazione per bambini, musica, premiazioni dalle ore 13:00

### **Il Percorso**

La lunghezza del percorso è di circa 9 Km con un dislivello positivo di 350 m. Sul sito della Naturmarcia (<http://www.terrانera.net/naturmarcia/>) è disponibile il dettaglio tecnico con traccia GPS profilo altimetrico. Il percorso si svolge su sentieri di montagna con fondo sterrato, erboso e roccioso.

### **Norme per la sicurezza**

**Corridori:** si copre il percorso in 50-70 minuti e saranno sufficienti i ristori presenti lungo il percorso. Si consiglia un abbigliamento sportivo idoneo per le gare trail. Indossare scarpe protettive con grip molto pronunciati e comunque adatte per tracciati sterrati, erbosi e rocciosi.

**Passeggiatori:** si copre il percorso in 80-180 minuti. La durata varia in base al passo e alla preparazione. Per un camminatore allenato saranno sufficienti i ristori presenti lungo il tragitto. Per i meno allenati e i gruppi in cui sono presenti bambini o anziani si consiglia di portare con sé degli snack e dell'acqua di riserva (oltre a quella che troverete nei ristori). È inoltre consigliato l'utilizzo dei bastoncini.

## **Materiale obbligatorio**

- Scarpe da Trail, scarpe da corsa o scarponcini da trekking.

Per i **passeggiatori** inoltre, sono vivamente consigliati:

- Telefono cellulare (comunicare il vostro numero al momento dell'iscrizione);
- Bastoncini;
- Mezzo litro d'acqua a persona da portare in borraccia;
- Snack aggiuntivi per bambini o cibo per il vostro cane;
- Piccolo zaino con una maglia o camicia a maniche lunghe.

L'atleta partecipa sotto la propria responsabilità alla manifestazione sollevando l'Organizzazione da ogni responsabilità per problemi di salute, danni fatti o subiti da persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

Per la sicurezza dei partecipanti l'organizzazione si affida alla professionalità della Croce Rossa Italiana, presente con un'ambulanza, un mezzo fuoristrada e personale specializzato. Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del soccorso alpino o del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

## **Cancello orario**

Non sono previsti cancelli orari, lo spirito della Naturmarcia è quello di permettere a tutti di completare il percorso e l'organizzazione aspetterà tutti i partecipanti lungo il percorso fino all'arrivo.

Per i **Passeggiatori**: Consigliamo di consultarsi con il personale ai punti di controllo/ristoro sul percorso restante e sulla vostra posizione in modo da valutare al meglio lo sforzo restante e decidere se affrontarlo o usufruire delle uscite di sicurezza che in pochi minuti vi riportano nel paese di Terranera.

## **Norme comportamentali**

- I partecipanti sono tenuti a rispettare l'ambiente, garantendo l'integrità del territorio che li circonda per l'intero percorso della Naturmarcia immersa nel Parco Regionale Sirente Velino. È fatto **assoluto divieto** di abbandonare alcun tipo di rifiuto lungo il percorso. I trasgressori verranno penalizzati previa squalifica.
- I partecipanti sono tenuti a rispettare le segnalazioni e le istruzioni degli organizzatori senza abbandonare il percorso in punti non segnalati.
- Sono previsti punti di controllo durante la gara, sia fissi che mobili.
- Sono previste delle **uscite di sicurezza** che permettono di raggiungere in pochi minuti il paese. È **obbligatorio segnalare l'abbandono** del percorso al personale lungo il tragitto o nel centro del paese.
- I partecipanti sono tenuti ad **osservare attentamente le varie segnalazioni** di percorso dislocate lungo il cammino ed attenersi scrupolosamente a tali indicazioni. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali errori commessi dagli atleti per disattenzione durante lo svolgimento della gara.

## **Segnalazioni**

Il percorso è segnalato con frecce e bandierine colorate coadiuvate, nei punti chiave, da lembi di nastro bi-colore bianco/rosso.

## **Rifornimenti**

Lungo il percorso saranno posizionati dei punti ristori con liquidi.

## **Assistenza**

Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti nei punti strategici del percorso e posti su mezzi fuoristrada, al fine di garantire un tempestivo intervento. Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati a evacuare con ogni mezzo a disposizione i partecipanti giudicati in pericolo.

## Partecipanti

- Sono ammessi a partecipare tutte le persone, corridori, amatori in buona salute. Non trattandosi di una manifestazione agonistica, gli iscritti partecipano sotto la propria responsabilità sollevando l'organizzazione da ogni responsabilità per problemi di salute, danni fatti o subiti da persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.
- Devono aver compiuto il 18° anno di età alla data della manifestazione.
- Per i minorenni sarà necessaria la firma di un maggiorenne responsabile della salute e incolumità del minore accompagnato.
- I partecipanti saranno divisi in 4 categorie: **Under** (nati dal 01/01/2006 ad oggi), **Uomini** (nati dal 01/01/1954 al 31/12/2005), **Donne** (nate dal 01/01/1954 al 31/12/2005), **Over** (nati prima del 31/12/1953).

## Iscrizioni

- È possibile effettuare una **pre-iscrizione** sul sito ufficiale della Naturmarcia: <http://www.terranera.net/naturmarcia/>.
- Dal giorno 1 Agosto sarà possibile iscriversi presso la sede della Pro Loco di Terranera in Piazza Cavalieri di Malta, 13
- Il contributo di partecipazione è di 5€ per gli adulti mentre è gratuito per i minori nati dal 1/1/2006 ad oggi.
- Il pagamento del contributo verrà richiesto al momento del ritiro del pettorale.

Con l'iscrizione, i partecipanti dichiarano di conoscere ed accettare il presente regolamento e tacitamente si assumono piena ed esclusiva responsabilità per danni eventualmente cagionati a terzi o a beni di proprietà di terzi nel corso della manifestazione.

## Ritiro dei pettorali

Sarà possibile ritirare i pettorali dal giorno 9 Agosto fino al momento della partenza del 14 Agosto presso la sede della Pro Loco di Terranera in Piazza Cavalieri di Malta.

## **Materiale video e fotografico**

L'organizzazione si riserva la facoltà di usufruire in futuro del materiale fotografico o video realizzato durante la manifestazione quale strumento di promozione nazionale ed internazionale.

Il materiale realizzato potrà così essere utilizzato su stampe, siti web e sui principali social networks ai soli fini di promozione della Naturmarcia.

## **Premiazioni**

Tutti i partecipanti saranno premiati con una medaglia in ricordo della giornata.

Riceveranno poi un premio speciale:

- i primi 3 classificati nella categoria Uomini
- le prime 3 classificate nella categoria Donne
- il primo della categoria Over
- il primo della categoria Under

I premi non sono cumulabili.

*Buon divertimento!*

*Pro Loco di Terranera*