



Fidal

Federazione Italiana di Atletica Leggera



**PARKS
TRAIL**



Podistica



Solidarietà

L'Associazione Sportiva Dilettantistica

"Atletica Vicovaro"

Organizza in ambito : *circuito "PARKS TRAIL"* la

**XXXIII MARATONA ECOLOGICO CULTURALE
DEI MONTI LUCRETILI**

MANIFESTAZIONE COMPETITIVA E AMATORIALE

VICOVARO - DOMENICA 1 GIUGNO 2014

ENTI PATROCINANTI



PARCO NATURALE REGIONALE DEI MONTI LUCRETILI
NEL VENTICINQUESIMO ANNIVERSARIO DALL'ISTITUZIONE



COMUNE DI VICOVARO



COMUNITA' MONTANA DELL'ANIENE

cammina



*km. 1
bambini*

marcia

*km. 10
competitiva e
amatoriale*

corri

*km. 22
competitiva*

A TUTTI I PARTECIPANTI PACCO GARA

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

Competitive **€ 10** prezzo speciale per chi si iscrive entro il 23-5-2014 pagando la quota
€ 12 per chi si iscrive successivamente - Amatoriale **€ 10** - **Gratuito** per bambini



Tivoli (RM), Via Tiburtina Valeria Km. 35

circuito PARKS TRAIL – XXXIII^ MARATONA DEI MONTI LUCRETILI

ORGANIZZAZIONE: *Atletica Vicovaro – Piazza S. Pietro - 00029 VICOVARO*
PARTECIPAZIONE: **libera a tutti per la distanza amatoriale di Km. 10**
tessera FIDAL o similari per la distanze competitive di Km 22-10

INFORMAZIONI
Roberto GIARDINI tel. 0774 498048
Mario ROTONDI tel. 0774 498529
Enrico CAMILLONI tel. 0774 498587
Giovanni MOLTONI tel. 06 44109218
Sito A.S.D. Atletica. Vicovaro www.atleticavicovaro.it

ISCRIZIONI/PRE-ISCRIZIONI:
- *tramite fax n. 0774490714 (Lucidi Angelo)*
- *Sito A.S.D. Atletica. Vicovaro www.atleticavicovaro.it*
- *Sito A.S.D. Parks Trail www.parkstrail.it*
- *per posta elettronica mariorotondi@libero.it*

- LE ISCRIZIONI/PRE-ISCRIZIONI, PER IL PERCORSO COMPETITIVO, SARANNO ACCETTATE PER TUTTI GLI ATLETI IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO FIDAL 2014 E/O AD ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA REGOLARMENTE RICONOSCIUTI DAL CONI.
- L'ISCRIZIONE, PER IL PERCORSO COMPETITIVO, PUÒ ESSERE EFFETTUATA ANCHE SUL POSTO IL GIORNO DELLA GARA FINO A 30 MINUTI PRIMA DELLA PARTENZA, ESIBENDO LA TESSERA DI AFFILIAZIONE.

CHIUSURA ADESIONI: **Per i percorsi competitivi, le iscrizioni per i gruppi deve essere effettuata entro le ore 20,00 di mercoledì 28 maggio.**

L'importo d'iscrizione non è soggetto ad IVA a norma dell'art. 4, secondo e sesto periodo - D.P.R. n. 633/72 e succ. modifiche. I contributi avanti indicati sono finalizzati alla realizzazione della manifestazione oggetto del presente volantino in diretta attuazione degli scopi istituzionali, ai sensi dell'art. 2 comma 1, lettera A - B, DLgs 460/97 e del 3° comma dell'art. 111 del TIUR..

RITROVO: *ore 8,30 Piazza S. Pietro – Vicovaro*

PARTENZA - ARRIVO: *stesso luogo.*

ORARIO PARTENZA: **Ore 9,30**

CHIUSURA MANIFESTAZIONE: **ore 13,00**
Tutti gli atleti che giungeranno al traguardo dopo le 13,00 saranno considerati fuori tempo massimo.

CONTROLLI: *sono previsti controlli fissi e volanti sul percorso.*

DISTANZE : km 22-10 competitive, km 10 amatoriale, km 1 per bambini

È CONSIGLIATO, PER QUESTO TIPO DI GARE CON PERCORSO MONTANO, INDOSSARE SCARPE PROTETTIVE CON GRIP MOLTO PRONUNCIATO E COMUNQUE ADATTE PER TRACCIATI STERRATI, ERBOSI E ROCCIOSI.

SEGNALETICA: *i percorsi saranno segnalati con frecce di colore bianco su strada, nei percorsi montani con cartelli segnaletici e nastri bicolore*

I partecipanti sono tenuti a rispettare il Codice della strada (art. 134), le segnalazioni e le istruzioni degli Organizzatori, senza abbandonare il percorso

CARATTERISTICHE PERCORSO: *di montagna, paesaggistico, boscoso, prativo con fondo: sterrato, erboso, roccioso.*

RIFORNIMENTI: *Sui percorsi e all'arrivo*

ASSISTENZA:



- *Assistenza medico-sanitaria fissa e volante a cura del Dr. Thomas*
- *Servizio di soccorso e radioassistenza con postazioni fisse e mobili a cura della Protezione Civile C.O.V. di Vicovaro, della Protezione Civile F.V.R.S. di Vicovaro, della Associazione Cantalupo Volontari Protezione Civile di Mandela., del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico di Roma e Provincia e della C.R.I. gruppo di Vicovaro.*
- *Recupero e trasporto ritirati all'arrivo.*

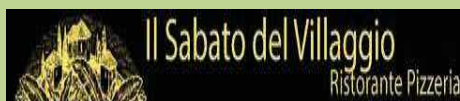
RICONOSCIMENTI:

- *Si assicura la consegna del riconoscimento ai primi 300 aderenti, dal 301° in poi gli verrà fatto recapitare.*

Al termine della manifestazione verrà organizzato, per tutti coloro che intendono partecipare “atleti e non” un “PASTA PARTY” offerto dall’Atletica Vicovaro



La Fattoria del Parco
via Tiburtina Valeria Km 41.300
00029 Vicovaro (RM)
cell. 328/8368891 - 338/5441644
Sito: <http://www.lafattoriadelparco.com>
e-mail : epassacantilli@yahoo.it



Il Sabato del Villaggio
Ristorante - Pizzeria
Il Sabato del Villaggio
Via Giacomo Leopardi, 13
00029 Vicovaro (Roma)
Tel. 0774498126



BISTECCHERIA
Ristorante-Pizzeria-Bisteccheria
Seghetto e Sora Ausilia
Via Licinese snc - Vicovaro (Roma)
Tel. 0774492519 - 3282911089

circuito PARKS TRAIL – XXXIII^ MARATONA DEI MONTI LUCRETILI

PREMIAZIONI manifestazione competitiva km 10: ORE 11,00 circa

SARANNO PREMIATI : i **primi/e 3** classificati assoluti con **coppa + cesto con prodotti alimentari**

PREMIAZIONI manifestazione competitiva km 22: ORE 12,30 circa

SARANNO PREMIATI:

- i **primi/e 3** classificati assoluti con **coppa + cesto con prodotti alimentari**
- i **primi/e 3 classificati/e per ogni categoria** con **pacco contenente prodotti alimentari locali**

SARANNO PREMIATI INOLTRE:

- Tutti i **gruppi** con un numero di partecipanti superiore 15 che giungono al traguardo, **con rimborso spese di € 100,00.**

UOMINI – DONNE

Seniores-Amatori (23-34)	primi 3 classificati	Master cat. 55	primi 3 classificati
Master cat. 35	Primi 3 classificati	Master cat. 60	primi 3 classificati
Master cat. 40	primi 3 classificati	Master cat. 65	primi 3 classificati
Master cat. 45	primi 3 classificati	Master cat. 70	primi 3 classificati
Master cat. 50	primi 3 classificati	Master cat. 75 e oltre	primi 3 classificati

REGOLAMENTO

- Per le iscrizioni di gruppi societari si devono presentare elenchi su carta intestata, debitamente firmata dal Presidente, comprendenti: cognome, nome, data di nascita, sesso, tipo tessera (es. FIDAL, ecc.) e numero tessera e dove si dichiara che ogni atleta è in regola con le norme relative alla tutela sanitaria della pratica agonistica per l'Atletica leggera;
- Per le iscrizioni singole al percorso competitivo gli atleti Italiani e stranieri devono presentare, al momento della consegna del pettorale, la tessera FIDAL e/o di Enti di promozione sportiva convenzionati con la FIDAL/CONI ed in regola con il tesseramento 2014;
- Per quanto non contemplato in questo opuscolo vige il regolamento FIDAL
- Per gli atleti o gruppi che intendono definire l'iscrizione via fax/e-mail/sito Società, sarà possibile effettuare il pagamento della quota d'iscrizione tramite bonifico bancario a favore dell'Atletica Vicovaro con i seguenti riferimenti bancari: Banca di Credito cooperativo di Roma, agenzia Vicovaro RM, **codice iban IT76W 083273950000000002491**, inviando copia del bonifico via fax, più una fotocopia del tesserino FIDAL o di Enti di promozione sportiva regolarmente riconosciuti dal CONI, valido per l'anno in corso.
- In casi eccezionali, per coloro che si sono iscritti tramite fax/e-mail/sito Società, il pagamento della quota d'iscrizione potrà essere effettuato anche al momento del ritiro del pettorale sul posto il giorno della gara.
- Per il percorso amatoriale tutti i partecipanti con l'iscrizione certificano la loro idoneità fisica secondo la normativa di legge prevista dal D.M. 28/2/83 in materia di tutela sanitaria.
- Per il percorso amatoriale i ragazzi sotto i 15 anni dovranno essere accompagnati dai genitori o da persona adulta

Con l'iscrizione i partecipanti dichiarano di conoscere e di accettare il presente regolamento

GENERALI

La manifestazione avrà luogo con qualsiasi condizione atmosferica.

RESPONSABILITÀ: • L'organizzazione pur avendo cura della buona riuscita della manifestazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a cose o persone prima, durante e dopo la manifestazione.

ASSICURAZIONE: • L'assicurazione è valida per danni subiti lungo il percorso compresa l'area di partenza e di arrivo

VARIE:

- Gli Organizzatori hanno la facoltà di apportare al presente Regolamento tutte le modifiche che si dovessero rendere necessarie per il migliore svolgimento della Manifestazione, inoltre si riservano la facoltà di apportare variazioni al percorso e al programma per cause di forza maggiore.
- Il presente opuscolo può essere esposto unicamente in locali pubblici del Comune di Vicovaro (luogo di svolgimento della manifestazione), pertanto l'eventuale rinvenimento dello stesso in locali pubblici di altri Comuni è da considerarsi puramente casuale e comunque non predisposto dall'Organizzazione.

COME

RAGGIUNGERE

VICOVARO

- Autostrada Roma-L'Aquila, uscita al casello di Vicovaro-Mandela.
- SS 5 Tiburtina 45° km.
- Mezzi Pubblici CO.TRA.L. – da Capolinea Ponte Mammolo, Roma.
- Ferrovia – da stazione Tiburtina, Roma



Febinn B&B

Via San Cosimato 26a
00020 Mandela RM

Tel. 3456936321

Sito: <http://www.febinn.eu/>



Oasi Francescana B&B

via Tiburtina Valeria, Km 47.200
00029 Vicovaro RM (loc. S. Cosimato)

Tel. 0774492391 – cell. 3343093676

Sito: <http://www.oasifrancescana.it/>



Medaglia d'Argento al Merito Civile



- Tempio di San Giacomo Maggiore

Altri luoghi di interesse:

- Palazzo Cenci-Bolognetti
- Mura ciclopiche
- Chiesa di San Pietro
- Chiesa di S. Antonio Abate
- Chiesa di San Sabino
- Chiesa di San Salvatore
- Porta Abruzzi

VICOVARO (alt. 320)

Di origine equa, il nucleo dell'antica Varia costituisce, con tutta probabilità il centro fortificato di età repubblicana più importante dell'area. Sorto sul corso dell'Aniene e sulla via Valeria, l'abitato è delimitato da una cinta muraria in opera quadrata visibile all'ingresso del paese presso la Porta di Sotto e lungo la via Valeria. Dopo la divisione augustea, Varia divenne città latina e nella successiva divisione adrianea venne inclusa nella provincia Valeria. L'intero territorio è costellato di evidenze di età repubblicana ed imperiale: insediamenti difensivi su altura, agro-pastorali, ville rustico-residenziali, monumenti funerari tra i quali spicca il Sepolcro di Maenio Basso sulla via Valeria. In età alto-medievale il centro subisce le scorrerie dei Longobardi (589 e 593), mentre nel 877 una incursione saracena sembra determinare l'abbandono del borgo. Solo nel XII secolo il centro di Vicus Variarum viene ricolonizzato e nel 1191 papa Celestino III cede il territorio agli Orsini. La ricostruzione della rocca e della cinta muraria impressero al borgo il carattere di vero e proprio castrum nel XIII secolo. La proprietà degli Orsini cessò solo nel XVII secolo quando i nuovi possessori divennero i Bolognetti. Il centro di Vicovaro conserva notevolissimi esempi di architettura rinascimentale, come il Tempio ottagonale di San Giacomo iniziato da Domenico di Capodistria (seconda metà del XV secolo), decorato da Giovanni Dalmata, e di architettura settecentesca come la Chiesa di San Pietro a navata unica e il Palazzo Cenci-Bolognetti che ingloba le strutture dell'impianto trecentesco del Palazzo Orsini. L'intero borgo impostato alla centrale Piazza San Pietro, conserva le strutture abitative originarie. Gli elementi architettonici e decorativi rivestono, per il loro particolare pregio, interesse per una corretta lettura del tessuto urbano dei secoli XV e XVII, mentre numerose sono le attestazioni medievali inglobate nelle strutture successive.

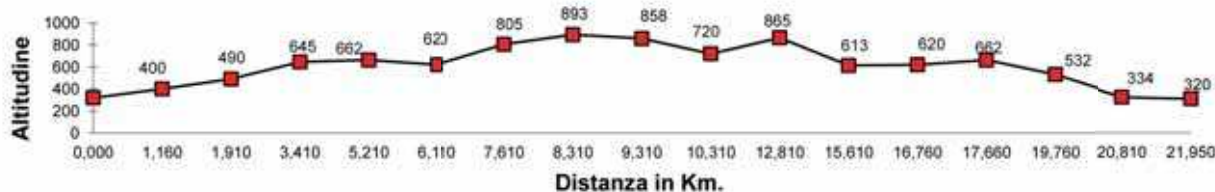
Per maggiori informazioni: www.comunedivicovaro.it

VICOVARO2000
Storia, Cultura e Tradizione
www.vicovaro2000.it

Profilo Altimetrico Percorso Km. 10



Profilo Altimetrico Percorso Km. 22



TIPOGRAFIA MATTEI - TIVOLI

R.A. Assicurazioni S.r.l. Consulenza Assicurativa

Via Francesco de Pinedo 30 Guidonia Mont. RM
e-mail rocchigiuseppe@libero.it
Tel. 0774018437 – 0774018435
0774342980 - fax 0774018436

Panificio Variarum Pan di Mozzetta O. e di Giuseppe M. SNC

Via Prato della Corte – Vicovaro (Roma)
Tel. 0774492540

Panificio - DANTE PIETRO Profumo di pane caldo

Via Arco Don Mauro, 4 - Vicovaro (Roma)
Tel. 0774010239



Roma

Banca di Credito Cooperativo di Roma

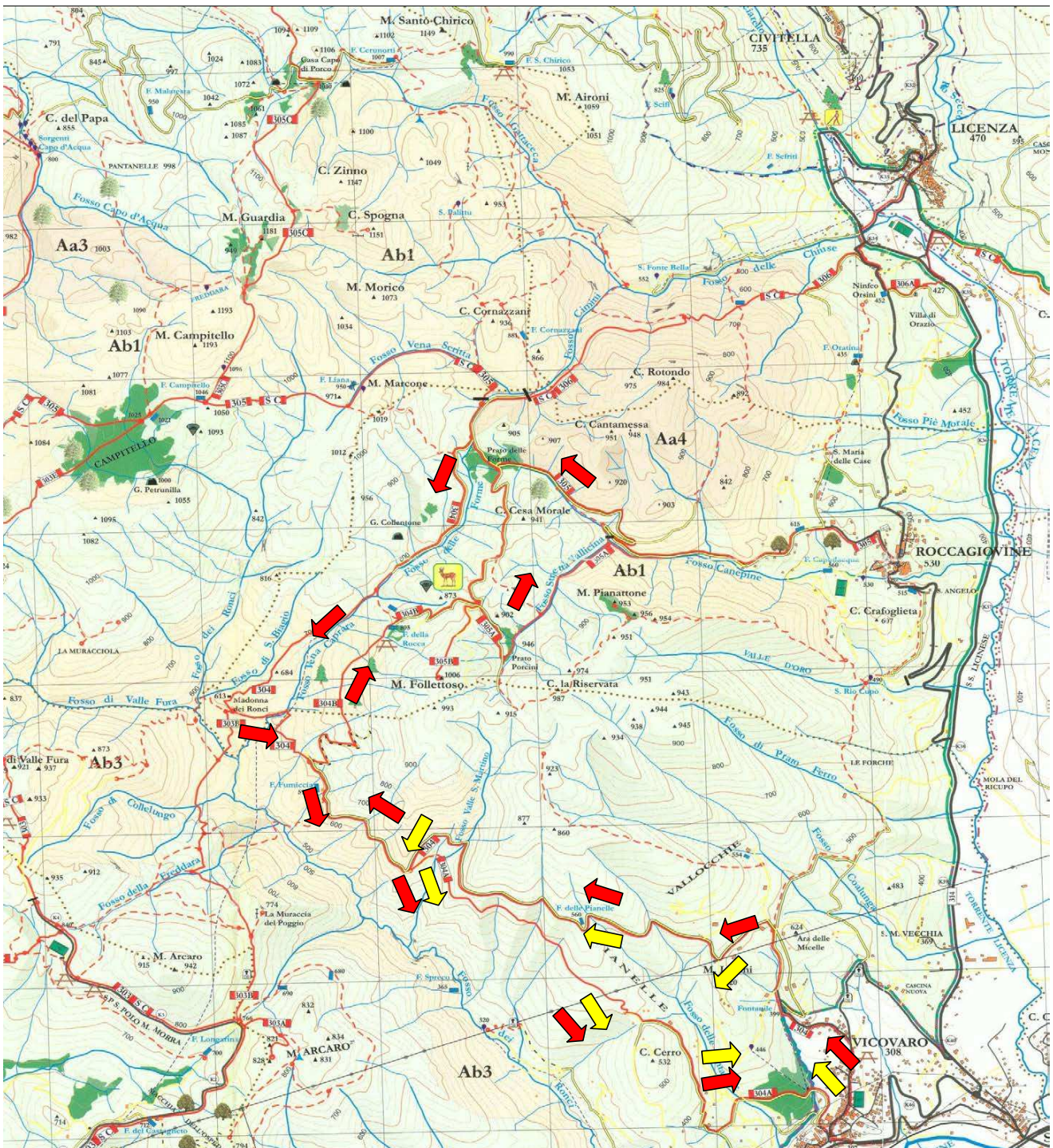
AGENZIA 47

Via San Vito, 11 - Vicovaro RM - Tel. 0774498050



AUTOCARROZZERIA DULCIS M.

Convenzionata con tutte le Assicurazioni
Case Rosse - Via Castelbottaccio - 00131 Roma
Tel 0641293405 - Cell 3479042207



Descrizione Percorsi

Il percorso di Km 1, riservato ai bambini, si snoderà all'interno del paese.

I percorsi di Km. 10 amatoriale e competitivo ed il percorso di Km. 22 competitivo si snoderanno lungo sentieri e strade sterrate del Parco dei Monti Lucretili.

Tutti i partecipanti partiranno da Piazza San Pietro (alt. 320) e percorreranno Via Santa Maria, Via San Vito, passeranno, seguendo l'itinerario 304, per il "Fontanile" (alt. 400) per salire rapidamente fino ad un quadrivio e girare a sinistra per breve ripida salita. Seguendo l'itinerario 304, a sinistra per comoda strada sterrata transiteranno per "Fontanile Pianelle" (alt. 560) e da lì percorreranno ancora due chilometri.

Competitiva di 10 Km. e Amatoriale (Freccia Gialla) →

Giunti al ristoro, coloro i quali hanno deciso di competere sui 10 Km. o di non competere, seguendo l'itinerario 304A, gireranno a sinistra e per un sentiero in discesa sotto bosco, si dirigeranno verso "Colle Cero". Arrivati alla strada (alt. 475) gireranno a sinistra su ripida discesa, svolteranno a sinistra, e dopo aver percorso una piccola salita ritorneranno in Piazza San Pietro (alt. 320) transitando per la "Conserva" e la "Porta Capu"

Competitiva di 22 Km (Freccia Rossa) →

Giunti al ristoro, coloro i quali hanno deciso di competere sui 22 Km. proseguendo dritti si dirigeranno verso "Fonte Fumiccia" (alt. 590). Passato "Fonte Fumiccia" saliranno, seguendo l'itinerario 304B, a "U" a destra per arrivare ai "Fontanili dei Ronci" (alt. 805). Oltrepassati i fontanili saliranno ancora fino ad arrivare ad una biforcazione (alt. 895) Andranno dritti per il "Prato dei Porcini", quindi a sinistra percorrendo il sentiero 305A del "Fosso di Stretta Vallicina". Giunti alla strada sterrata saliranno a sinistra, sentiero 305, per arrivare al "Prato delle Forme" (alt. 865). Gireranno quindi a sinistra, seguendo l'itinerario 304, percorreranno il sentiero che costeggia il "Fosso delle Forme" ed il "Fosso di Vena Caprara", transiteranno per la "Madonna dei Ronci" (alt. 613) e si dirigeranno verso "Fonte Fumiccia. (alt. 590). Da lì ripercorreranno a ritroso per circa un chilometro e mezzo un tratto di strada già percorsa all'andata, quindi, seguendo l'itinerario 304A, gireranno a destra per un sentiero in discesa sotto bosco, dirigendosi verso "Colle Cero". Arrivati alla strada (alt. 475) gireranno a sinistra su ripida discesa, svolteranno a sinistra, e dopo aver percorso una piccola salita ritorneranno in Piazza San Pietro (alt. 320) transitando per la "Conserva" e la "Porta Capu".

La partenza e l'arrivo di quattro percorsi sarà in Piazza San Pietro, con raduno per i podisti alle ore 8,30. La partenza è prevista per le ore 9,30