



# TRAIL DELLA MEMORIA

**OPES**  
Comitato Provinciale  
ROMA



COMUNE DI  
CASTRO DEI VOLSCI

## 30 MARZO 2025

Km 13,00 - 630 m D+



### Programma dell'evento

**Ritrovo:** ore 8:00 presso piazzale Mamma Ciociara  
(via della chiesuola) Castro dei volsci 03020 (FR)

- **Partenza camminata trekking:** ore 8:30
- **Partenza gara:** ore 10:00
- **Ristoro finale con prodotti tipici del luogo.**

**iscrizioni sito:** [digitalrace.it](http://digitalrace.it) Area Gare (10 euro)  
in loco il giorno della gara (15 euro)

#### Premi:

- I primi 3 assoluti M/F.
- Premio per i primi 3 di ogni categoria

#### Info:

- email: [castrorunning@gmail.com](mailto:castrorunning@gmail.com)
- cell: +39 331 864 9954 (direzione)
- cell: +39 331 714 5159 (responsabile)

**IL CORRIDORE**  
IL PEGGIOR NEGOZIO DI SPORT

**FisioLife**  
STUDIO FISIOTERAPICO

**AVIS**  
Castro dei Volsci

**STUDIO LEGALE  
POLIDORI**



**la Locanda  
del RUSPANTE**

**Vittorio Perna Diego  
DENTISTA**

**Nicola Roma**  
BROKER ENERGETICO  
Centro Servizi Energia

+39 340 364 7850  
[cs\\_energia@cmnistore.it](mailto:cs_energia@cmnistore.it)

Voce  
Internet  
Energia  
Mobilità



**L' A. S.D. CASTRO RUNNING AVIS TEAM organizza in collaborazione con OPES la gara "Trail della Memoria" gara trail competitiva di 13km.**

### **1. Organizzazione della Gara**

L'organizzazione della gara è gestita dall'A.S.D. Castro Running AVIS Team. Con il patrocinio del comune di Castro dei Volsci. Il cronometraggio sarà gestito da Digital Race.

### **2. Distanza e Profilo del Percorso**

La gara verrà svolta su un percorso di 13km, con altimetria di 630m. La gara si svolgerà su strade asfaltate, bianche e sentieri montanari; sul percorso possono essere presenti fango e rocce per questo si richiede la massima attenzione ad ogni atleta partecipante. Il tracciato verrà segnato con nastri colorati, qualora l'atleta non ne trovasse è pregato di tornare indietro.

### **3. Iscrizioni**

L'iscrizione ha un costo di 10€, potrà essere effettuata tramite il portale digital race: <https://www.digitalrace.it/gare>. Il termine per l'iscrizione online è fissato al 27/03/2024. Per chi vorrà iscriversi il giorno della gara, presso il luogo della partenza, la quota sarà di 15€.

### **4. Requisiti Medici e Assicurazione**

Richiesto tesseramento valido FIDAL o enti di promozione sportiva e il certificato medico sportivo agonistico, specifico per l'ATLETICA LEGGERA.

### **5. Partenza e Consegna Pacco Gara**

La partenza della gara avverrà alle 10 da Piazzale San Pietro (Monumento Mamma Ciociara), Castro dei Volsci.

Il ritiro dei pacchi gara potrà avvenire alle ore 15:00 alle 17:00 del 29/03/2024 presso la sede dell'associazione Castro Running AVIS Team (sede AVIS), situata in Via Antonino Carnevale e la mattina stessa della gara dalle ore 7:00 alle ore 9:00 presso il luogo della partenza.

I chip che verranno consegnati insieme al pettorale devono essere **OBBLIGATORIAMENTE** riconsegnati al termine della gara, pena multa di 18€.

### **6. Equipaggiamento consigliato**

L'equipaggiamento consigliato consiste in:

- Scarpe da trail.
- Borraccia o flask per acqua
- Consentito l'uso di bastoncini, qualora fossero portati l'atleta li deve tenere con sé per tutta la durata della gara
- In caso di pioggia usare un giubbotto antipioggia (guscio)

### **7. Punti di Controllo e Rifornimento**

Durante il percorso sarà previsto un ristoro al 5km con acqua.

### **8. Comportamento e sicurezza**

Ogni atleta è pregato di prestare il massimo rispetto per gli organizzatori e l'ambiente circostante, evitando di gettare o lasciare rifiuti lungo il percorso, ad eccezione del ristoro; qualora fosse individuato qualsiasi atleta a non tenere conto di questa premessa potrà essere valutata la sua esclusione dalla competizione.

## **9. Classifiche e Premiazioni**

Verranno premiati i primi 3 atleti donne e i primi atleti uomini; successivamente i primi 3 atleti di ogni categoria, quindi:

- SM/F
- SM/F 35
- SM/F 40
- SM/F 45
- SM/F 50
- SM/F 55
- SM/F 60
- SM/F 65 e oltre

Oltre a questi saranno premiati i primi 3 atleti uomini e donne AVIS, questi dovranno comunicarlo prima della gara al direttivo.

## **10. Responsabilità e Rischi**

Ogni partecipante con l'iscrizione alla gara si ritiene sia a conoscenza del regolamento, e del codice etico inerente all'evento.

## **11. Condizioni meteo**

In caso di condizioni meteo avverse l'organizzazione potrà effettuare variazioni di percorso, o in caso estremo il rinvio dell'evento, per non mettere a rischio la sicurezza dei partecipanti.

## **12. Camminata**

Prima della gara partirà la camminata, l'evento sarà gratuito ed aperta a tutti; i partecipanti verranno accompagnati da persone dell'organizzazione. Il percorso ricoprirà in parte quello della gara, la distanza sarà di 6.5 km, possibilità di iscriversi la mattina o preavviso ad Alessio 3318649954 e Filippo 3346919458

## **13. Contatti**

Per ulteriori chiarimenti scrivere a [castrorunning@gmail.com](mailto:castrorunning@gmail.com), altrimenti:

- Cristina 3317145159
- Alessio 3318649954
- Alessandro 3389302415
- Daniele 3665424526