



Roma, 29.09.2026

Prot. n. 402

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società AICS di Atletica Leggera

Loro Sedi

Oggetto: **Campionato Nazionale AiCS di Short Trail – Pian de Valli - Terminillo (Rieti) - 11 ottobre 2026 - OPEN**

La manifestazione denominata **“K42 Italia”**, che si svolgerà a **Pian de Valli – Terminillo (Rieti)** nei giorni **10 e 11 ottobre 2026**, sarà valida come **Campionato Nazionale AiCS di Short Trail 2026**.

L'evento è organizzato dalla Direzione Nazionale AiCS – Dipartimento Sport, in collaborazione con il Comitato Regionale AiCS Lazio, il Comitato Provinciale AiCS di Rieti e l'ASD More Sport.

La gara valida per il Campionato Nazionale AiCS di Short Trail 2026 si svolgerà domenica 11 ottobre 2026, con partenza alle ore 10:00 e prevede una quota di iscrizione di € 15,00.

Per tutti i partecipanti sono previsti pacco gara e pasta party.

In allegato il Regolamento di gara, contenente tutte le informazioni relative alla manifestazione.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia

Regolamento K10 Terminillo 2026

Art. 1 - Organizzazione.

La More Sport A.S.D., in collaborazione con l'AICS Direzione Nazionale e con l'AICS Comitato Provinciale di Rieti, organizza la 10^a edizione della K42 Italia che si terrà nei giorni **10 e 11 ottobre 2026 in loc. Pian de' Valli, Terminillo (RI)**.

Art. 2 - Informazioni generali e gare.

K42 Italia rientra nel circuito internazionale di maratone e mezze maratone off-road denominato K42 Series (<https://kseries.run/>), gare di Trail running su sentieri immersi nella natura in contesti paesaggistici tra i più diversi, dove a dominare è sempre l'ambiente naturale.

È prevista una manifestazione competitiva:

- **K10 Terminillo: Trail competitivo di 10,7 km 825 mD+**

Il tracciato della manifestazione percorre sentieri ufficiali, strade forestali ed asfaltate nel territorio dei Monti Reatini.

Art. 3 - Percorso.

Il tracciato della K10 percorre sentieri di montagna che richiedono attenzione e fermezza di passo, specie nei tratti di discesa "tecnica" o in quelli brevi a filo di cresta. In generale, i percorsi sono caratterizzati da sentieri e viottoli di montagna, terreni irregolari, ostacoli naturali e tratti con acqua e saranno soggetti alle problematiche proprie di una corsa in ambiente naturale della montagna appenninica.

Non sono presenti passaggi che presentano difficoltà alpinistiche.

Nei punti di attraversamento che presentano maggiore difficoltà sarà presente personale dell'organizzazione. Il transito su strade aperte al traffico deve essere effettuato nel rispetto del codice della strada e con la dovuta attenzione da parte degli atleti.

L'intero percorso è segnato con bandierine, nastro bicolore e indicazioni sulla strada in vernice biodegradabile.

Il tracciato, per esigenze di sicurezza o logistiche, potrà essere soggetto a modifiche rispetto a quanto indicato sul road-book. Le variazioni saranno comunque opportunamente segnalate in loco e/o durante il briefing pre-gara.

Per visualizzare il dettaglio dei tracciati e le relative altimetrie, si rimanda al sito ufficiale della manifestazione www.k42italia.org

Art. 4 – Programma gare, orari e cancelli.

Sabato 10 ottobre 2026

Dalle 16:00 alle 19:00 – Ritiro pettorali presso il KVillage in piazza Pian de' Valli a Terminillo.

Domenica 11 ottobre 2026

Dalle 07:30 alle 09:30 –Ritiro pettorali presso il KVillage in piazza Pian de' Valli a Terminillo.

ore 09:45 – briefing pre-gara K10

ore 10:00 – partenza K10

ore 11:00 – inizio arrivi K10

ore 12:30 – inizio premiazioni K10

La partecipazione al briefing pre-gara, durante il quale verranno date indicazioni sul percorso e saranno fornite le necessarie indicazioni di sicurezza, è obbligatoria.

Lungo il tracciato sono allestiti posti di controllo come indicato nel road-book.

Art. 5 - Requisiti di partecipazione.

Per la partecipazione alla gara è necessario:

- aver compiuto i 18 anni d'età;
- essere in possesso di un certificato medico di **idoneità sportiva agonistica per l'atletica leggera in corso di validità alla data della manifestazione**;
- appartenere ad una società sportiva affiliata all'AICS. In caso di non appartenenza ad alcuna società AICS, è possibile chiedere, **contestualmente all'iscrizione**, il tesseramento al Comitato Provinciale dell'AICS di Rieti. Il tesseramento è compreso nella quota di iscrizione.
- non fare uso di sostanze dopanti, né essere stati squalificati per uso di sostanze dopanti;

Occorre altresì:

- essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla. Per l'iscrizione alla K10 Terminillo non sono necessarie gare qualificanti, ma è comunque raccomandabile aver partecipato ad altri trail;
- Avere sicurezza di passo sui sentieri di montagna e abbigliamento adeguato;
- Aver compreso ed accettare quanto riportato nel presente regolamento.

Art. 6 – Certificazione medica.

Per gli atleti italiani, è obbligatorio il certificato medico di idoneità sportiva agonistica per l'atletica leggera, in corso di validità alla data della manifestazione. Il certificato può essere trasmesso in fase di iscrizione oppure consegnato al ritiro pettorali. Saranno accettati esclusivamente certificati medici che riportano la dicitura *Atletica leggera*.

Gli atleti stranieri dovranno far compilare, timbrare e firmare da un medico il certificato il cui modello è scaricabile dal sito www.k42italia.org.

Art. 7 - Iscrizioni.

La quota di iscrizione è fissata in:

- **K10 Terminillo:**
 - **15,00 €** (quindici) fino al 09-10-2026

Le squadre ricevono **un pettorale omaggio ogni 5 atleti iscritti alla K10 Terminillo** (con 4 iscritti della stessa squadra il 5° pettorale è omaggio).

Le iscrizioni si chiuderanno alle ore 23:59 di venerdì 9 ottobre 2026 o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.

NON È POSSIBILE ISCRIVERSI O EFFETTUARE PAGAMENTI LA MATTINA DELLA GARA.

Per la K10 è previsto un numero massimo di 200 iscritti. Il numero degli iscritti può subire variazioni a discrezione del Comitato Organizzatore, tali variazioni saranno comunicate attraverso i canali ufficiali della manifestazione.

Le iscrizioni devono essere effettuate esclusivamente online attraverso il sito web www.k42italia.org e seguendo le apposite indicazioni.

Non sono previste modalità di **rimborso**, ma sarà possibile spostare all'edizione successiva la quota già versata previo il pagamento di **10,00 euro** inviando una comunicazione a iscrizioni@k42italia.org entro la data di scadenza delle iscrizioni e allegando copia del bonifico.

Modalità di versamento su C/C intestato a More Sport ASD alle seguenti coordinate bancarie: IBAN IT24Y0103014600000001032903

In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, **nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.**

Art. 8 – Ritiro Pettorale.

Il pettorale viene consegnato personalmente ad ogni atleta, previa esibizione di documento di riconoscimento, e verificata la correttezza della documentazione di gara e sanitaria.

Il pettorale è personale e non trasferibile, per nessun motivo può essere modificato o piegato e deve essere indossato in modo visibile per tutta la durata della gara.

E' possibile ritirare il proprio **pettorale** nelle seguenti giornate e fasce orarie presso il KVillage che sarà allestito in piazza Pian de' Valli:

- i. Sabato 10 ottobre 2024**
 - dalle 16:00 alle 19:00

ii. Domenica 11 ottobre

– dalle 07:30 alle 9:30

Per il ritiro di **pettorali di altri partecipanti** è possibile presentarsi al KVillage con il modulo di delega scaricabile sul sito www.k42italia.org comprensivo di firma e copia del documento di identità del delegante.

Il ritiro di **pettorali di corridori della stessa squadra sportiva** può essere effettuato direttamente dal Presidente o, in alternativa, da un altro membro da lui delegato presentando il medesimo modulo.

Art. 9 - Regime di semi-autosufficienza e assistenza in gara.

La gara si svolge in regime di semi-autosufficienza.

Ogni atleta dovrà portare con sé, fin dalla partenza, tutto ciò che gli occorre per essere autosufficiente.

La gara si svolge anche su strade aperte al traffico. Sebbene sia prevista la presenza di addetti negli incroci pericolosi e nei bivi principali, non tutto il percorso sarà presidiato. Pertanto l'autosufficienza implica anche la "navigazione" autonoma e il rispetto del codice della strada.

È vietato l'accompagnamento in gara.

Art. 10 - Equipaggiamento, materiale obbligatorio e facoltativo.

È importante sapere che in caso di necessità di soccorso, la morfologia del territorio o le condizioni meteo del momento potrebbero far aspettare i soccorsi per un tempo lungo. **In questo scenario la sicurezza dipende dal materiale che si ha nello zaino.**

Alla partenza della gara è obbligatorio avere con sé il seguente materiale:

- pettorale di gara con numero ben visibile
- almeno mezzo litro di liquidi
- abbigliamento idoneo alla montagna (scarpe da Trail, abbigliamento tecnico)
- telefono cellulare con registrati i numeri dell'organizzazione
- coperta termica
- fischietto di emergenza
- giacca antivento/antipioggia

Alla partenza e lungo il percorso saranno eseguiti dei controlli a campione sul materiale obbligatorio.

In caso di condizioni meteo particolari l'Organizzazione può variare il materiale obbligatorio, in tal caso verrà data adeguata comunicazione ai concorrenti.

È prevista la squalifica in caso di rifiuto di sottoporsi al controllo.

È prevista la squalifica in caso di mancanza del materiale obbligatorio di sicurezza.

È fortemente consigliato partire portando con sé anche il seguente materiale:

- riserva alimentare
- ><guanti leggeri

È consentito l'uso dei bastoncini **alla condizione che si devono tenere dal momento della partenza fino all'arrivo**. È vietato farseli portare o abbandonarli lungo il percorso.

È vietato l'uso di mezzi di trasporto.

È obbligatorio seguire i percorsi segnalati senza effettuare tagli.

Art. 11 - Sicurezza e controllo.

Sul percorso sono presenti addetti dell'organizzazione, il Soccorso Alpino e volontari della Protezione Civile, in costante contatto con la base.

Per tutta la durata della manifestazione in zona arrivo sono presenti ambulanze con medico a bordo e personale paramedico. Altri mezzi di soccorso sono dislocati in apposite zone prossime al percorso.

Lungo il tracciato sono istituiti dei punti di controllo, dove addetti dell'organizzazione monitorano il passaggio degli atleti. Pertanto il pettorale va sempre tenuto ben visibile, posto o sulla gamba o sul petto.

In caso di infortunio, il corridore ferito o in difficoltà può chiedere il soccorso dell'organizzazione:

- presentandosi ad un punto di controllo ufficiale
- chiamando un numero dell'organizzazione
- chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi

È doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi. Nel caso in cui un concorrente abbia perso del tempo per soccorrere un altro concorrente ferito o in difficoltà, può richiedere alla Giuria di Gara la riduzione del tempo impiegato sulla classifica ufficiale.

A salvaguardia della propria incolumità, sarà vietato il proseguimento della competizione a tutti gli atleti ritenuti in condizioni psico-fisiche non idonee.

L'organizzazione si riserva il diritto di effettuare controlli in qualsiasi punto senza preavviso.

Art. 12 - Abbandono.

Salvo in caso di ferite gravi, un concorrente deve ritirarsi esclusivamente presso uno dei punti presidiati indicati nel road-book. In qualsiasi caso il concorrente dovrà immediatamente riconsegnare il pettorale all'organizzazione. Se necessario, un mezzo dell'organizzazione provvederà a riportare il concorrente alla zona arrivo a Pian de' Valli. A seconda delle condizioni della corsa e del punto del percorso in cui avviene il ritiro, i tempi di trasporto potranno essere anche molto lunghi. Il corridore ritirato non è più sotto il controllo dell'organizzazione.

In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione 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 la manifestazione non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

Art. 13 - Premi e servizi.

Saranno premiati i primi tre assoluti della classifica Maschile e Femminile.

Inoltre saranno premiati i primi tre classificati delle seguenti Categorie Maschili e Femminili:

- 1) Junior M/F
- 2) Promesse M/F
- 3) Senior M/F (M23-M34 e F23-F34)
- 4) Senior M35/F35
- 5) Senior M40/F40
- 6) Senior M45/F45
- 7) Senior M50/F50
- 8) Senior M55/F55
- 9) Senior M60/F60
- 10) Senior M65/F65
- 11) Senior M70/F70
- 12) Senior M75/F75

Sarà inoltre premiata la squadra con il maggior numero di finisher.

Non sono previsti premi in denaro.

N.B. I premiati della classifica assoluta, sono esclusi dalla premiazione di categoria.

Art. 14 - Penalità – squalifica.

I commissari di corsa presenti sul percorso ed i “capi posto” dei punti di controllo sono obbligati a far rispettare il regolamento e, in caso di mancata osservanza, ad applicare una penalità o la squalifica. In ogni caso le decisioni saranno prese in accordo con la giuria di gara.

La giuria è composta:

- dal Direttore della corsa;
- dal Coordinatore responsabile della sicurezza;
- dal Responsabile dello staff sanitario;
- dai Responsabili dei posti di controllo della zona in causa;
- dalla/e persona/e designata/e dal Presidente del Comitato Organizzatore.

La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i reclami o squalifiche avvenuti durante la corsa.

Art. 15 - Reclami.

Tutti i reclami dovranno essere formulati per iscritto, depositati al coordinamento corsa con una cauzione di € 50,00 (euro cinquanta/00), non restituibili se il reclamo non verrà accettato, entro il tempo massimo di un'ora dal termine della gara.

Qualora il reclamo venisse rigettato, l'atleta potrà adire al Giudice Sportivo Nazionale con le modalità indicate sul sito www.aics.it.

Art. 16 - Assicurazione.

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della manifestazione. Il tesseramento all'AICS comprende una polizza assicurativa personale di base stipulata con la Allianz le cui condizioni sono visionabili al seguente link: <https://www.aics.it/assicurazione/>.

Considerando che la copertura assicurativa di base non comprende ad esempio la diaria da ricovero o le spese mediche a seguito di infortunio, si consiglia ad ogni partecipante di ampliare la propria copertura assicurativa. A mero titolo di esempio, è possibile sottoscrivere personalmente, dall'App AICS 2.0, una delle polizze integrative previste dall'AICS (<https://www.aics.it/wp-content/uploads/2026/02/Polizze-2026-aggiornato-al-6.2.26.pdf>), oppure dotarsi della copertura assicurativa offerta dall'ITRA (<https://itra.run/Runners/AboutInsurance>).

N.B.: l'evacuazione con elicottero in Italia è a pagamento.

Art. 17 - Ambiente.

I concorrenti devono tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori e molestare la fauna.

È prevista la squalifica in caso di abbandono volontario di rifiuti lungo il percorso.

K42 Italia aderisce alla campagna "Io non getto i miei rifiuti" promossa da Spiritotrail.



Art. 18 - Modifiche del percorso e delle barriere orarie – annullamento della corsa.

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o la posizione dei punti di soccorso senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli, che mettano a repentaglio la sicurezza dei partecipanti, la partenza può essere posticipata o annullata; l'organizzazione, in caso di maltempo, si riserva altresì il diritto di sospendere la gara in corso o di modificarne le barriere orarie. In ogni caso la quota d'iscrizione non sarà restituita. Ogni decisione in merito sarà presa dalla giuria di gara.

Art. 19 - Diritti all'immagine.

Le immagini ottenute durante la gara potranno essere utilizzate dall'Organizzazione e dalle aziende sponsor per fini di diffusione e pubblicità dell'evento e/o di prodotti associati allo stesso.

Ciascun concorrente autorizza l'utilizzo delle proprie immagini nel rispetto della normativa sulla Privacy, consultabile sul sito www.k42italia.org.

Art. 20 - Sponsor.

Gli atleti con sponsor personali possono esporre i loghi degli sponsor solamente sull'abbigliamento ed il materiale personale usato durante la corsa. È proibito esporre ogni altro accessorio pubblicitario (bandiere, striscioni...) in qualsiasi punto del percorso.

Art. 21 - Accettazione del regolamento e dell'etica della corsa.

La partecipazione alla K10 Terminillo comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica adottati dall'organizzazione.

In particolare il concorrente dichiara di:

- essere in condizioni fisiche idonee alla gara ed aver eseguito i controlli medici necessari;
- conoscere le caratteristiche del percorso e la sua geografia;
- essere consapevole dei rischi che implica l'attività;
- conoscere le difficoltà di eseguire operazioni da parte dei soccorritori in alcuni tratti del percorso;
- sapere che vi sono luoghi ai quali è impossibile accedere con automezzi, in cui l'assistenza immediata è fortemente limitata;
- conoscere le caratteristiche del terreno ed i rischi possibili come distorsioni, strappi e fratture, e che per ragioni di sicurezza sarà data priorità al soccorso ed evacuazione delle emergenze ed urgenze mediche.

FINE

Agg. al 18-09-2026