




REGOLAMENTO PALE HERO TRAIL 2026

Aggiornato al 16 gennaio 2026

Art. 1 - Informazioni generali

La società **ASD MOLON LABE** organizza:

- la **PALE HARD TRAIL** gara competitiva di corsa in natura di **22km 1500D+***  **20K M**

- la **PALE TRAIL** gara competitiva di corsa in natura di **15Km 800D+*** **20K M**

*le distanze ed i dislivelli potrebbero cambiare in base alle condizioni meteo e sicurezza percorso

L'evento si svolgerà domenica 7 giugno 2026 alle ore 8.00 con partenza dall' area Festival dell'Associazione di Capodacqua di Foligno (PG).

Il percorso della 22km partirà da Capodacqua di Foligno e porterà i concorrenti al Sasso di Pale dove, una discesa con tratti tecnici e brevi passaggi esposti condurrà fino alle Cascate dell'Altolina. Si sale in direzione Croce di Pale per poi fare rientro a Capodacqua. Il percorso presenta tratti tecnici impegnativi, si richiede quindi la massima attenzione.

Il percorso della 15km partirà da Capodacqua di Foligno e porterà i concorrenti alla Croce di Pale, per poi fare rientro a Capodacqua.

Ai fini assicurativi per partecipare è obbligatorio possedere il tesseramento annuale Fidal.

Le iscrizioni saranno aperte fino al raggiungimento di un **numero massimo di 300 atleti (Pale Hard Trail + Pale Trail)**



PROGRAMMA:

Sabato 6 giugno 2026

- **Dalle 14.00 alle 18.30 Ritiro pettorali**

Domenica 7 giugno 2026

- **Dalle 7.30 alle 8.30 Ritiro pettorali 22km**
- Ore 8.45 Briefing pre-gara 22km
- **Ore 9.00 Partenza della PALE HARD TRAIL 22Km**
PARTENZA / ARRIVO: area Festival via Capodacqua, Capodacqua di Foligno (PG)
- **Dalle 8.00 alle 9.00 Ritiro pettorali 15km**
- Ore 8.45 Briefing pre-gara 15km
- **Ore 9.30 Partenza della PALE TRAIL 15Km**
PARTENZA / ARRIVO: area Festival via Capodacqua, Capodacqua di Foligno (PG)
- Ore 11.00 Orario previsto per arrivo primi atleti 15km
- Ore 11.30 Orario previsto per arrivo primi atleti 22km
- **Ore 11.00 Premiazioni PALE TRAIL 15Km**
- **Ore 12.00 Premiazioni PALE HARD TRAIL 22Km**
- Ore 13.30 Orario limite ultimi arrivi 22km e fine gara

IMPORTANTE

AL RITIRO DEL PETTORALE DEVE ESSERE ESIBITO OBBLIGATORIAMENTE UN DOCUMENTO D'IDENTITA' .



Art. 2 – Partecipazioni

Le gare sono aperte a tutti gli atleti nati nel 2008 e precedenti, ed in possesso della vigente **certificazione medica** per l'idoneità alla pratica degli sport agonistici ad elevato impegno cardiovascolare di tipo B1, B2, B3, B4, B5, B6 (preferibilmente con dicitura Atletica Leggera e/o Skyrunning) rilasciata dal medico di medicina dello sport e **valida alla data della gara**. Per gli atleti stranieri è valido il corrispondente certificato medico emesso nel Paese d'origine. **NON è ammessa la partecipazione ad atleti che stanno scontando squalifiche per doping di qualsiasi disciplina.**

PALE HARD TRAIL 22Km: possono partecipare tutti i nati nel 2007 e precedenti, ed è richiesto il possesso di una tessera FIDAL per l'anno in corso che porta alla copertura assicurativa personale.

La gara si svolge su un **percorso impegnativo**, su sentieri di montagna, mulattiere e carrarecce, con alcuni passaggi su roccia da percorrere anche in appoggio con le mani e utilizzo di corde. Le condizioni possono essere molto difficili con cambi climatici e condizioni di vento. Pertanto, è indispensabile una buona preparazione fisica, un accurato allenamento, una reale capacità d'autonomia personale, una conoscenza della montagna e la massima prudenza. Ogni concorrente dovrà quindi presentarsi munito di **abbigliamento adatto** e scarpe tecniche con suola ben marcata (tipo A5).

ATTENZIONE: QUI CI RIFERIAMO ALL'EVENTO IN GENERALE, PER I PARTECIPANTI DI OGNI SINGOLA DISTANZA LEGGERE ATTENTAMENTE L'ARTICOLO RELATIVO AL MATERIALE OBBLIGATORIO SPECIFICO.

Per Partecipare è indispensabile:

- essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permette di gestire i problemi creati da questo tipo di prova e particolarmente:
- saper affrontare senza aiuto esterno condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili (vento-pioggia)
- saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite ecc.
- essere pienamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è aiutare un corridore a gestire questi problemi



PALE TRAIL 15Km: possono partecipare tutti i nati nel 2007 e precedenti, ed è richiesto il possesso di una tessera FIDAL per l'anno in corso che porta alla copertura assicurativa personale.

La gara si svolge su un **percorso sterrato**, su sentieri, mulattiere o carrarecce, con alcuni passaggi su radici e terreno scivoloso.

Ogni concorrente dovrà quindi presentarsi munito di **abbigliamento adatto** e si consiglia l'utilizzo di scarpe tecniche con suola ben marcata (tipo A5).

ATTENZIONE: QUI CI RIFERIAMO ALL'EVENTO IN GENERALE, PER I PARTECIPANTI DI OGNI SINGOLA DISTANZA LEGGERE ATTENTAMENTE L'ARTICOLO RELATIVO AL MATERIALE OBBLIGATORIO SPECIFICO.

Per Partecipare è indispensabile:

- essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permette di gestire i problemi creati da questo tipo di prova e particolarmente:
- saper affrontare senza aiuto esterno condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili (vento-pioggia)
- saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite ecc.
- essere pienamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è aiutare un corridore a gestire questi problemi



Art. 3 - Iscrizioni

Le iscrizioni on line si chiuderanno il giorno **4 GIUGNO 2026 alle ore 12.00**: in ogni caso verranno comunque chiuse al raggiungimento di:

- **150 atleti iscritti per la PALE HARD TRAIL 22km**
- **150 iscritti per la PALE TRAIL 15km**

E' possibile iscriversi, in via del tutto eccezionale ed in relazione alla disponibilità di pettorali, SABATO 6 GIUGNO dalle 14.00 alle 18.30 presso l'area ritiro pettorali (ubicata nella sede dell'associazione Capodacqua di Foligno PG) versando la quota maggiorata + tutta la documentazione necessaria.

Pagamento iscrizione consentito con le seguenti modalità:

- Bonifico bancario istantaneo SEPA direttamente su portale ICRON;
- Pagamento con carta di credito direttamente su portale ICRON.
- Bonifico bancario ordinario

IBAN: **IT93F0335901600100000162491** intestato a **Molon Labe Associazione Sportiva Dilettantistica**

Causale: Nome Cognome Pale Hero Trail e specificare 22Km/15Km (inviare copia a paleherotrail@icron.it)

PALE HARD TRAIL 22km

QUOTA fino al 14 aprile 2026: € 35

QUOTA dal 15 aprile fino al 31 maggio 2026: € 40

QUOTA dal 1 giugno 2026: 45€ - Fino a chiusura iscrizioni o raggiungimento numero massimo.

PALE TRAIL 15km

QUOTA fino al 14 aprile 2026: € 30

QUOTA dal 15 aprile fino al 31 maggio 2026: € 35

QUOTA dal 1 giugno 2026: 40€ - Fino a chiusura iscrizioni o raggiungimento numero massimo.



Per entrambe le distanze, nella quota di iscrizione è compreso:

- pettorale di gara
- chip cronometraccio
- medaglia a tutti i finisher
- assistenza e ristori lungo il percorso
- pacco gara
- ristoro post gara
- parcheggio
- spogliatoi e docce

Art. 4 - Partenza

I concorrenti dovranno presentarsi spontaneamente alla partenza il 7 giugno 2026 entro le ore 8.30 per la 22Km, e le ore 9.00 per la 15km . L'organizzazione non è responsabile di materiale e oggetti personali lasciati incustoditi.

Art.5 - Premi

Saranno assegnati premi nella 22Km e 15km:

- primi 3 assoluti della classifica individuale UOMINI
- prime 3 assolute della classifica individuale DONNE
- primo uomo categoria JM/PM UNICA - SM35 - SM45 – SM50 - SM60 e (UNICA) da ritirare nell' **AREA DEDICATA**
- prima donna categoria JM/PM UNICA - SM35 - SM45 – SM50 - SM60 e (UNICA) da ritirare nell' **AREA DEDICATA**

I concorrenti che hanno ottenuto un premio lo dovranno ritirare durante le premiazioni. Qualora non si presentassero il premio non verrà consegnato.



Art 6 – Percorsi:

La **Pale Hard Trail 22 km** sarà una gara da non perdere per chi voglia mettersi alla prova in un percorso che si snoda nel cuore verde delle Umbria, nella splendida Valle del Menotre. La Natura ha dato il meglio di sé la terra uno spettacolo che non finirà mai di lasciare senza fiato chiunque lo visiti.

Un percorso tutto da scoprire dove vivrete ogni aspetto della corsa in montagna: tratti veloci, single trek tecnici, l'emozionante lastricato che conduce all'eremo di Santa Maria Giacobbe, le alla Cascate del Menotre ed i passaggi da brivido sui "tetti australiani" del monte di Pale.

La gara si svolge su sentieri di montagna, con tratti impegnativi in salita, discesa, ripidi pascoli e pietrame.

Si richiede una buona preparazione fisica e la massima prudenza, oltre a valutare che le proprie capacità atletiche e tecniche siano commisurate allo sforzo che si andrà ad affrontare.

Il percorso sarà segnalato con cartelli e fettucce ben visibili, ed è fatto assoluto divieto di uscire dalla traccia indicata.

Il comitato organizzatore si riserva il diritto di apportare variazioni al percorso e/o al programma per cause non direttamente imputabili all'organizzazione (ad es. eventi meteorologici).

Considerata la natura del percorso si declina inoltre ogni responsabilità per eventuali incidenti ai partecipanti o danni a persone e/o cose, prima, durante e dopo la gara.

La **Pale Trail 15km** sarà una gara da non perdere per chi voglia mettersi alla prova in un percorso che si snoda nel cuore verde delle Umbria, nella splendida Valle del Menotre. La Natura ha dato il meglio di sé la terra uno spettacolo che non finirà mai di lasciare senza fiato chiunque lo visiti.

Un percorso tutto da scoprire, dove troverete sentieri escursionistici e passaggi in grado di entusiasmare tutti gli appassionati di questa disciplina. Il terreno e l'altimetria della gara sono l'ideale per chi vuole porsi un nuovo obiettivo con la corsa in montagna. Un'esperienza ed occasione unica.

Si richiede una buona preparazione fisica e prudenza nell'affrontare i tratti in discesa senza prendere troppa velocità, oltre a valutare che le proprie capacità atletiche e tecniche siano commisurate allo sforzo che si andrà ad affrontare.

Il percorso sarà segnalato con cartelli e bandierine ben visibili, ed è fatto assoluto divieto di uscire dalla traccia indicata.

Il comitato organizzatore si riserva il diritto di apportare variazioni al percorso e/o al programma per cause non direttamente imputabili all'organizzazione (ad es. eventi meteorologici).

Considerata la natura del percorso, declina inoltre ogni responsabilità per eventuali incidenti ai partecipanti o danni a persone e/o cose, prima, durante e dopo la gara.



Art.7 – Sicurezza e Meteo

Sul percorso sarà presente personale addetto alle operazioni di sicurezza in contatto con il Direttore del Percorso ed il comitato organizzatore della gara.

L'assistenza medica è assicurata da nr 2 Ambulanza con personale sanitario a bordo e un medico.

In caso di fenomeni meteo importanti (es. forti temporali), il Direttore del Percorso e l'organizzazione si riservano di effettuare, anche all'ultimo minuto o durante lo svolgimento della gara, variazioni di percorso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti, dei volontari o dei soccorritori.

Allegato al presente regolamento viene disposto il **PIANO SICUREZZA** in cui vengono elencate tutte le misure prese al fine di prevenire situazioni di pericolo e le misure di intervento in caso di incidenti o situazioni di pericolo.

Art.8 – Segnaletica e Obblighi concorrenti - Tempo Massimo, cancello orario e ritiri.

E' obbligatorio seguire il percorso di gara, segnalato da fettucce e frecce. Il pettorale dovrà essere applicato sulla parte alta dell'addome, ben visibile per tutta la competizione. Saranno inseriti alcuni punti di controllo presidiati da personale dell'organizzazione: il mancato passaggio ad uno di questi comporterà la squalifica.

Il concorrente che abbandonerà la gara di sua spontanea volontà dovrà obbligatoriamente comunicarlo al primo punto di controllo disponibile consegnando il pettorale, e seguire le indicazioni del personale di servizio per il rientro.

PALE HARD TRAIL 22km: Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 6 ore'. E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo di essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Il personale addetto all'assistenza medico sanitaria, sicurezza e gli addetti volontari gara possono ritirare il pettorale gara all'atleta qualora lo ritengano opportuno per garantire la sicurezza e l'incolumità di ogni concorrente in gara.

Nei tratti esposti ed in corrispondenza dell'apposito segnale è fatto obbligo il rispetto del **DIVIETO DI SORPASSO** fino a che il percorso non lo consente in totale sicurezza sia per se stessi sia per gli altri atleti in competizione.

In caso di ritiro dalla gara l'atleta è OBBLIGATO a darne comunicazione allo Staff gara dislocato lungo il percorso. In caso di ritiro non comunicato le spese di soccorso – ricerca sono a carico del concorrente.

PALE TRAIL 15km: Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 4 ore'. E' previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo di essere d'aiuto ad eventuali ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.



Art.9 - Ristori e Post-Gara

In considerazione della lunghezza della gara e delle sue difficoltà, lungo il tracciato saranno previsti 2 punti di ristoro solido/liquido per la 15km e 3 punti ristoro solido/liquido per la 22km.

Previsto anche 1 punto ristoro solido/liquido all'arrivo. E' fatto obbligo agli atleti di non abbandonare rifiuti lungo tutto il percorso della gara e di usufruire degli appositi contenitori dislocati nei punti di ristoro. A fine gara sarà previsto un ristoro per tutti gli atleti. La Pale Hero Trail aderisce alla campagna "io non getto i miei rifiuti". È severamente vietato lasciare lungo il percorso qualsiasi tipo di materiale. L'inosservanza di tale norma prevede la squalifica immediata dalla competizione, nelle zone di ristoro sono previsti degli appositi contenitori dove gettare eventuali rifiuti.

In nessun posto di ristoro saranno disponibili bicchieri in plastica.

Art.10 - Reclami

Eventuali reclami potranno essere presentati all'organizzazione della corsa entro 30 minuti dalla pubblicazione ed esposizione dei risultati. In sintonia con lo spirito della corsa, si auspica comunque una completa correttezza da parte degli atleti.

Art.11 - Dichiarazione di Responsabilità

La partecipazione alla PALE HARD TRAIL – PALE TRAIL comporta da parte del concorrente iscritto, l'accettazione in tutte le sue parti e senza riserve, del presente regolamento.

Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare questo regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile e penale per qualsiasi eventuale incidente per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possono verificarsi durante la manifestazione.

L'atleta iscritto dichiara di aver attentamente letto e valutato il contenuto del presente documento e di aver compreso chiaramente il significato di ogni singolo punto al momento dell'iscrizione.

Ogni concorrente si impegna a rispettare le disposizioni di cui all'articolo della legge numero 376 del 14 Dicembre 2000: "Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping" come prescritto dalla legge regionale numero 5 del 2 Aprile 2012 (comma 2 articolo 24)

L'atleta acconsente al trattamento dei dati personali ai sensi della legge n. 196/2003, ed autorizza l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento in occasione della partecipazione alle gare

Art.12 - Servizi

I servizi a disposizione degli atleti saranno: parcheggio, ristori, bagni, docce e deposito borse.

Art.13 - Varie

La società organizzatrice si riserva il diritto di modificare o sostituire in qualsiasi momento, gli articoli del presente regolamento.

Art.14 – Cancellazione

Nessun rimborso è previsto in caso l'organizzazione si trovi costretta a modificare il percorso o annullare la manifestazione nel caso di condizioni meteo avverse o motivi non imputabili e/o non riferibili alla volontà.

Qualora la manifestazione dovesse essere rimandata per cause o motivi non imputabili e/o non riferibili alla volontà dell'Organizzazione sarà possibile posticipare la quota d'iscrizione in favore della nuova data.

In ogni caso non sarà possibile richiedere il rimborso della quota stessa.

In caso di cancellazione per motivi personali può trasferire la propria quota di iscrizione a un altro atleta (PRIMA DELLA CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI ENTRO E NON OLTRE IL GIORNO 05/06/2026 ORE 12) inviando immediatamente la comunicazione a paleherotrail@icron.it .

La quota NON potrà essere posticipata all'anno seguente.



Art.15 – Materiale:

NOTA BENE: L'organizzazione si riserva di annullare l'iscrizione o squalificare il partecipante sulla base del materiale che l'atleta ha in dotazione prima, durante e dopo la gara.

L'organizzazione controllerà il materiale obbligatorio dei primi classificati che andranno a premiazione subito dopo l'arrivo e si riserva di effettuare dei controlli a campione prima, dopo e durante la gara per tutti i partecipanti.

L'organizzazione si riserva di escludere o aggiungere materiale obbligatorio a seconda delle condizioni meteo previste con apposita comunicazione durante il briefing pre-gara.

Deve essere portato con sé lungo tutto il percorso della gara:

PALE HARD TRAIL 22km:

MATERIALE OBBLIGATORIO: <ul style="list-style-type: none">- Utilizzo di scarpe da Trail Running- Riserva Idrica 500ml (borracce, ecotazza, Camelbak, ecc.). Ai ristori NON sono presenti bicchieri di plastica.- Giacca a vento e/o antipioggia *- Fischiello- Telefono cellulare carico in risparmio energetico con numero emergenza fornito dagli organizzatori	Materiale consigliato: <ul style="list-style-type: none">- Riserva alimentare (barretta energetica, gel, ecc.)- È consentito l'uso dei bastoncini e per chi ne farà uso, è obbligatorio che li tenga con sé per tutta la gara.- Crema solare- Cappello o bandana- Guanti da trail
--	--

** l'organizzazione si riserva di renderli OBBLIGATORI o meno a seconda delle condizioni meteo previste Verrà data eventuale apposita comunicazione durante il briefing pre-gara.*

PALE TRAIL 15km:

MATERIALE OBBLIGATORIO*: <ul style="list-style-type: none">- Utilizzo di scarpe da Trail Running- Riserva Idrica 500ml (borracce, ecotazza, Camelbak, ecc.). Ai ristori NON saranno presenti bicchieri di plastica.- Giacca a vento o antipioggia*- Telefono cellulare carico in risparmio energetico con numero emergenza fornito dagli organizzatori	MATERIALE CONSIGLIATO: <ul style="list-style-type: none">- È consentito l'uso dei bastoncini e per chi ne farà uso, è obbligatorio che li tenga con sé per tutta la gara.- Riserva alimentare (barretta energetica, gel, ecc.)- Fischiello- Crema solare- Cappello o bandana- Guanti da trail
--	---

** l'organizzazione si riserva di renderli OBBLIGATORI o meno a seconda delle condizioni meteo previste Verrà data eventuale apposita comunicazione durante il briefing pre-gara.*



Art.16 - Squalifiche e Penalità

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni:

- mancato passaggio da un punto di controllo,
- partenza da un posto di controllo dopo la barriera oraria,
- taglio del percorso di gara,
- mancato rispetto del divieto di sorpasso nel tratto segnalato
- uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti,
- mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare lungo il percorso,
- abbandono di rifiuti sul percorso,
- mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà,
- insulti o minacce a organizzatori o volontari,
- utilizzo di mezzi di trasporto in gara,
- rifiuto di sottoporsi al controllo del personale sanitario sul percorso,
- rifiuto di sottoporsi al controllo del materiale obbligatorio, (art.15)
- per la mancanza anche di un solo punto del materiale obbligatorio, (art.15)
- scambio pettorale,
- sprovvisti del materiale obbligatorio durante un controllo

Art.17 – Cronometraggio

È previsto un cronometraggio elettronico con chip. Nella gara individuale saranno ritenuti validi i concorrenti arrivati che avranno percorso regolarmente le distanze di gara senza penalità e squalifiche.

L'organizzazione non si ritiene responsabile per mancato rilevamento dei passaggi per malfunzionamento dello stesso chip.

L'organizzazione non si ritiene responsabile della redazione di classifiche non corrette in seguito ad errato inserimento/ trascrizione di qualsivoglia dato relativo all'atleta (nome, sesso società, anno di nascita, ecc.)

Sarà cura dell'organizzazione comunicare i dati dei partecipanti alla FIDAL per la stesura delle varie classifiche federali FIDAL.

Non sono previsti né costi né obblighi per gli atleti.

Art.18 - FIDAL

Per quanto non contemplato nel presente regolamento, si fa riferimento ai regolamenti FIDAL – Federazione Italiana Di Atletica Leggera.

Art.19 – NORME COVID

Il regolamento di gara rispetta tutte le disposizioni normative (leggi e norme dello Stato italiano o delle Istituzioni territoriali) vigenti al momento della competizione che, pertanto, saranno applicate al presente regolamento in ogni sua parte e sarà approvato dagli Enti preposti.

Tutte le disposizioni possono subire quindi aggiornamenti e/o variazioni che verranno pubblicate sui canali ufficiali di comunicazione: sito web (www.asdmolonlabe.it) e social.



INFORMAZIONI E CONTATTI

 www.asdmolonlabe.it

 paleultratrail@gmail.com

 [palehero_trail](https://www.instagram.com/palehero_trail)

 [Pale HeroTrail](https://www.facebook.com/PaleHeroTrail)

 **Maurizio Turrioni 328 1636109**

Sara Sensini 328 4453798