



REGOLAMENTO UFFICIALE

Amendulia Potamò Trail 2026

L'Associazione organizzatrice, affiliata a **OPES Italia**, organizza la manifestazione sportiva denominata **Amendulia Potamò Trail**, evento di Trail running e outdoor endurance volto alla valorizzazione del patrimonio naturalistico e culturale dell'Aspromonte grecanico.

La manifestazione si svolgerà nel territorio del comune di **Bova**, attraversando i sentieri storici dell'area grecanica passando da Gallicianò fino ai borghi di **Roghudi Vecchio** e **Africo Vecchio**.

Art.1 – Caratteristiche della manifestazione

L'**Amendulia Potamò Trail** è una manifestazione di corsa in ambiente naturale (Trail running) che si svolge in regime di **semi-autosufficienza** lungo sentieri, mulattiere e strade sterrate dell'Aspromonte grecanico.

I percorsi si sviluppano in ambiente montano e possono presentare:

- forti dislivelli
- tratti tecnici
- attraversamenti di fiumare
- condizioni meteorologiche variabili

La partecipazione richiede quindi una buona preparazione fisica e adeguata esperienza in ambiente outdoor.

Art.2 – Gare previste

La manifestazione prevede due distanze principali:

Amendulia Potamò Trail – 30 km

- distanza indicativa: **30 km**
- arrivo: **Roghudi Vecchio**

Percorso panoramico attraverso i sentieri dell'Aspromonte grecanico, con passaggi in aree di grande valore naturalistico e storico.

Amendulia Potamò Ultra Trail – 65 km (distanza sperimentale)

- distanza indicativa: **circa 65 km**
- percorso endurance

Il tracciato attraversa:

- **Africo Vecchio**
- Casalnuovo
- Campi di Bova
- **Bova Superiore**

Con sviluppo su sentieri tecnici e paesaggi tipici dell'Aspromonte meridionale.

Art.3 – Verifica ufficiale del percorso

Il percorso attualmente pubblicato è da considerarsi **traccia preliminare**.

La verifica ufficiale del tracciato sarà effettuata nei giorni:

11 e 12 marzo 2026

Durante queste giornate saranno definiti i valori ufficiali di:

- distanza totale
- dislivello positivo e negativo
- punti ristoro
- punti di controllo

Le tracce definitive saranno pubblicate sui canali ufficiali della manifestazione.

Art.4 – Requisiti di partecipazione

Per partecipare alla gara è necessario:

- aver compiuto **18 anni**
- essere in possesso di **certificato medico agonistico per atletica leggera se in possesso**
- essere tesserati a una federazione o ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI oppure sottoscrivere una tessera giornaliera.
- Malleva di responsabilità in ogni caso

Art.5 – Iscrizioni

Le iscrizioni saranno effettuate tramite piattaforma online ufficiale ad un costo ridotto di € 15,00 mentre chi vuole iscriversi sul luogo pagherà € 25,00. Gli iscritti di Sila3Vette 2026 hanno iscrizione gratuita mentre per gli iscritti delle passate edizioni sempre di Sila3Vette il costo è di € 10,00 facendo richiesta all'organizzazione .

La quota di iscrizione comprende:

- pettorale di gara
- pacco gara
- ristori lungo il percorso
- assistenza sanitaria
- servizio sicurezza
- medaglia o gadget finisher
- Party serale del 21 marzo 2021

Art.6 – Semi autosufficienza

La gara si svolge in regime di **semi-autosufficienza alimentare**.

Ogni atleta dovrà essere autonomo tra un ristoro e l'altro con:

- acqua
- alimenti energetici
- materiale tecnico adeguato

Art.7 – Materiale obbligatorio

Ogni atleta dovrà avere con sé per tutta la durata della gara:

- riserva idrica (minimo 1 litro)
- telefono cellulare carico
- giacca antivento o antipioggia
- scarpe da trail running
- coperta termica
- fischietto
- Buste per guado

L'organizzazione si riserva di controllare il materiale prima della partenza o lungo il percorso.

Art.8 – Sicurezza e assistenza

L'organizzazione predisporrà:

- punti ristoro
- punti di controllo
- volontari sul percorso
- servizio sanitario

In caso di condizioni meteorologiche avverse o situazioni di pericolo, l'organizzazione potrà modificare il percorso o interrompere la gara.

Art.9 – Rispetto dell'ambiente

La manifestazione attraversa aree naturali di grande valore ambientale.

È vietato:

- abbandonare rifiuti
- uscire dal tracciato segnalato in formato elettronico GPS
- arrecare danni alla flora e alla fauna

Il mancato rispetto comporterà **squalifica immediata**.

Art.10 – Segnaletica

Il percorso sarà segnalato tramite alcuni di questi elementi ma fa fede la traccia GPS:

- fettucce segnaletiche
- cartelli direzionali
- indicazioni nei punti critici

Gli atleti devono attenersi esclusivamente al percorso ufficiale.

Art.11 – Premi

Saranno premiati:

- i primi classificati assoluti maschili e femminili
- eventuali categorie stabilite dall'organizzazione

Art.12 – Accettazione del regolamento

Con l'iscrizione l'atleta dichiara:

- di aver preso visione del regolamento
- di accettarlo integralmente
- di partecipare sotto la propria responsabilità

Mappa Narrativa del Percorso

Amendulia Potamò Trail

Nel cuore dell'Aspromonte grecanico nasce un percorso che non è soltanto una gara, ma un viaggio attraverso storia, natura e identità.

L'**Amendulia Potamò Trail** attraversa alcuni dei luoghi più suggestivi e simbolici dell'area grecanica, collegando borghi sospesi nel tempo, antichi sentieri pastorali e paesaggi selvaggi che raccontano l'anima più autentica della Calabria.

La partenza è prevista dal borgo di **Bova**, uno dei centri più importanti della cultura grecanica, arroccato sulla montagna e affacciato sul Mar Ionio.

Da qui il percorso si inoltra immediatamente nei sentieri dell'Aspromonte meridionale, tra macchia mediterranea, rocce calcaree e antiche mulattiere utilizzate per secoli da pastori e viandanti.

Verso le fiumare e i sentieri antichi

I primi chilometri conducono gli atleti lungo i crinali che dominano le profonde vallate dell'Aspromonte grecanico.

Il territorio è segnato dalle **fiumare**, grandi corsi d'acqua stagionali che modellano il paesaggio e creano ambienti selvaggi e spettacolari.

Qui il trail diventa esperienza pura: natura, silenzio e panorami che spaziano dal mare alle montagne.

Roghudi Vecchio – Il borgo sospeso

Il percorso della **30 km** termina a **Roghudi Vecchio**, uno dei luoghi più iconici e suggestivi dell'intero Aspromonte.

Abbandonato negli anni '70 a causa di frane e alluvioni, Roghudi Vecchio è oggi un borgo fantasma che domina una vallata spettacolare.

L'arrivo qui rappresenta molto più di un traguardo sportivo: è un incontro con la memoria e la storia di una comunità che ha vissuto per secoli tra queste montagne.

La sfida lunga: Africo Antico

Per gli atleti della distanza **70 km**, il viaggio continua nel cuore più selvaggio dell'Aspromonte. Il percorso raggiunge **Africo Vecchio**, luogo simbolo della storia calabrese e delle trasformazioni del territorio nel Novecento.

Tra ruderi, sentieri nascosti e silenzi profondi, questo tratto rappresenta uno dei passaggi più emozionanti dell'intero tracciato.

Casalnuovo e i Campi di Bova

Dopo Africo Antico, il trail risale verso **Casalnuovo** e attraversa l'area dei **Campi di Bova**, un altopiano montano caratterizzato da pascoli, pietre antiche e panorami straordinari.

Qui l'Aspromonte cambia volto: il paesaggio si apre, il vento domina le creste e lo sguardo corre libero tra montagna e mare.

Il ritorno a Bova

L'ultima parte del percorso riporta gli atleti verso **Bova**, attraversando i sentieri che circondano il borgo e che per secoli hanno collegato le comunità grechaniche della montagna. L'arrivo nel centro storico rappresenta la conclusione di un viaggio intenso, dove sport, natura e identità si incontrano.

Un trail che racconta un territorio

L'**Amendulia Potamò Trail** non è soltanto una competizione sportiva.

È un modo per attraversare e scoprire l'Aspromonte grechanico attraverso i suoi elementi più autentici:

- i borghi abbandonati
- i sentieri antichi
- le fiumare
- la cultura grechanica
- la natura selvaggia

Un'esperienza che unisce **sport, memoria e territorio**, trasformando ogni chilometro in una storia da vivere.

Regolamento Ufficiale 2026