



presentano la 7^a TAPPA del Circuito Trail delle Contrade
 il 28 Aprile 2019 info: Lorenzo 3474493412 - Luigi 3477893339

TRAIL PIZZO SAN MICHELE

8^a edizione Km 19 D+ 1370mt

& 1^a edizione CAGGIANA TRAIL

Km 12,5 D+ 960mt



Le foto delle gare saranno pubblicate sul sito web:
www.lorenzorago.it

Percorso in natura
 al 100%

REGOLAMENTO

La manifestazione si disputerà in qualsiasi condizione atmosferica. Per partecipare è indispensabile:

- Aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione
- Essere affiliati FIDAL o EPS (Ente di Promozione Sportiva)
- NON è ammessa la partecipazione ad atleti liberi non tesserati
- Essere pienamente coscienti della lunghezza delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti ad affrontarla
- Rispettare il seguente regolamento.

N.B. Punteggio per combinata: ai partecipanti della tappa del 25 Aprile "Vertikal Santa Maria dei Monti" di Scala (SA), del Trail Pizzo S. Michele e del Caggiana Trail di Montoro (AV) gli verrà assegnato un bonus di 25 punti nella classifica generale del circuito Trail delle Contrade.

Art.1 PROGRAMMA

Ore 8.00 ritrovo atleti in Piazza ad Aterrana (AV) per la consegna dei pettorali e compilazione liberatoria.
 Ore 9.30 partenza gara.

Art.2 ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire entro nelle modalità elencate o per i singoli fino a 30 minuti prima della partenza, portando a seguito certificato medico agonistico e tessera società. Non è ammessa la partecipazione ad atleti liberi.
 Entrambe le iscrizioni possono essere effettuate:
 via e-mail traildellecontrade@libero.it o su www.trailrunworld.com

Art.3 SEMI AUTO-SUFFICIENZA

Sebbene siano previsti 3 RISTORI ACQUA per il TPSM, 1 RISTORO per TC ed un RISTORO FINALE, è consigliabile seguire la regola fondamentale per la corsa individuale in semi auto-sufficienza:
 - Riserva idrica minimo lt 0,5 (borraccia o Camel Bag)
 - Scarpe trail running (cat. A5)

QUOTA DI ISCRIZIONE

Iscrizione agevolata ad 8 euro entro il 20 Aprile
 10 euro entro il 24 Aprile
 15 euro dal 25 Aprile al 28 Aprile *N.B. consegna pacco gara non garantita.*
 Il pagamento è da effettuarsi tramite bonifico, inviando la ricevuta via mail all'indirizzo traildellecontrade@libero.it
 IBAN: IT64G0344214239000051337238 BANCA WIDIBA
 INTESTATO a Rago Lorenzo
 CAUSALE: nome e cognome + trail scelto

Art. 4 PREMIAZIONI

Saranno premiati:
 - I primi 3 uomini e le prime 3 donne della classifica generale
 - I primi 3 di ogni categoria
 - Le prime 5 donne giunte al traguardo per entrambe le gare
I premi non sono cumulativi

Art. 5 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

N.B. Per evitare inconvenienti l'organizzazione garantirà un servizio di vigilanza bagagli nei pressi della partenza.



grafica: Valentini Petrosino