



## Let's Trail!

### *“Monti Aurunci-Tra cielo e mare”*

**8 settembre 2019 ore 10:00**

#### Regolamento

##### Organizzazione

L' **“A.S.D. Poligolfo”** con il patrocinio del Parco dei Monti Aurunci, del Comune di Formia, della 17<sup>a</sup> Comunità Montana dei Monti Aurunci, l'Ente di promozione sportiva ASI, il Soccorso Alpino di Cassino, la Protezione Civile VER Sudpontino, il gruppo ciclistico “ASD Aurunci Cycling Team”, l'Associazione Radioamatori Italiani Sez. Basso Lazio, organizza la quarta edizione della gara di corsa in montagna Let's Trail! “Monti Aurunci – Tra cielo e mare”.

**Ore 08:00: Ritrovo Formia –Maranola “Area del Pellegrino” località La Starza (41°18'18.1"N 13°37'06.1" E)**

**Ore 10:00: Partenza gara**

**Ore 13:30 Ristoro/Pasta party**

**Ore 14:30 Premiazione**

La gara si svolge in ambiente montano all'interno del Parco dei Monti Aurunci. La distanza è di **16 Km** circa e **D+1000 m**, con partenza dalla località predetta a 800 m s.l.m. e si articola lungo i sentieri CAI che portano a M.te S. Angelo (1.404 m) sino a giungere sulla vetta del M.te Petrella a quota 1.533 m per fare ritorno lungo il sentiero escursionistico storico religioso di Pornito-Eremo San Michele Arcangelo (1.220 m). Lungo il tracciato saranno allestiti dei posti di controllo per la punzonatura e l'assistenza, nonché n. 3 punti di ristoro.

##### Iscrizioni

Per la partecipazione alla gara è assolutamente necessario essere pienamente coscienti della lunghezza e della difficoltà della prova ed essere allenati per affrontarla. La competizione si svolge interamente in ambiente montano e quindi su sentieri sterrati, carrareccie, mulattiere, single track, bosco, cresta rocciosa e quindi è indispensabile avere la sicurezza di corsa su strade che non siano asfaltate e considerare che ci possono essere condizioni climatiche avverse (pioggia,

nebbia, freddo, vento forte ecc) ed essere in grado di poter gestire da soli problemi muscolari dovuti all'affaticamento, digestivi e mentali.

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti che rinunciano ad ogni richiesta di risarcimento contro gli organizzatori in caso di danni fisici.

Al momento del ritiro del pettorale i concorrenti dovranno sottoscrivere una liberatoria di scarico della responsabilità.

Le iscrizioni possono essere effettuate on-line sul sito [www.digitalrace.it](http://www.digitalrace.it) oppure inviando la documentazione tramite email agli indirizzi [info@digitalrace.it](mailto:info@digitalrace.it) / [amatori@poligolfo.com](mailto:amatori@poligolfo.com) entro e non oltre le ore 20.00 del 06/09/2019.

La quota d'iscrizione è di € 15,00 da pagare mediante bonifico bancario sul c/c bancario intestato a ASD Poligolfo Iban IT8110529673980CC0070042590 o € 18,00 il giorno della gara in loco, previa presentazione della tessera d'iscrizione alla EPS/Runcard/Fidal e del certificato medico sportivo.

**Iscrizioni di società:** Le iscrizioni devono essere redatte su carta intestata della Società, complete dei dati anagrafici (cognome, nome, data di nascita, numero di tessera e categoria) essere sottoscritte dal presidente della stessa a garanzia che i propri atleti iscritti sono in regola con il tesseramento e con le norme sulla tutela sanitaria dell'attività sportiva e ricevuta del bonifico cumulativo.

**Iscrizioni singole:** per iscriversi inviare tessera Fidal e/o Ente Promozione Sportiva e/o Runcard, certificato medico sportivo in corso di validità e copia del bonifico.

Per i minorenni che abbiano compiuto il 16° anno di età il giorno antecedente la manifestazione è prevista la partecipazione previa autorizzazione scritta da parte del genitore.

**Il pacco gara e il premio per i finisher saranno garantiti soltanto ai primi 200 iscritti.**

### **Materiale obbligatorio**

**Scarpe da trail running o muntain running.** Chi non indosserà le predette scarpe non potrà partecipare alla gara e perderà comunque la quota di iscrizione.

### **Materiale fortemente consigliato**

Riserva idrica di almeno 0.5 lt d'acqua, borraccia o camelbag oppure ecotazza/bicchieri richiudibile. **Non saranno forniti bicchieri monouso ai punti d'acqua!** Cappellino o bandana, benda elastica, telefono cellulare carico.

Giacca adatta a condizioni di maltempo in montagna, impermeabile e traspirante. Riserva energetica barrette o simili, fischietto. E' consentito l'utilizzo dei bastoncini che dovranno essere portati al seguito sino alla fine della competizione.

### **Sicurezza ed assistenza**

Lungo il percorso sarà dislocato personale della Protezione Civile, Soccorso Alpino ed Assistenza Medica e ci saranno dei punti di soccorso. In condizioni di bisogno ogni corridore deve prestare l'assistenza minima ed avvisare appena possibile i soccorritori, telefonando al numero 3396367699 oppure avvisare il personale addetto all'assistenza. Sul profilo altimetrico saranno indicati i vari punti di assistenza.

### **Pettorale di gara**

Il pettorale è personale e non trasferibile e deve essere indossato in modo visibile per tutta la durata della gara. Il pettorale sarà soggetto a punzonatura alle postazioni di controllo. E' necessario conservare lo stesso a fine gara poiché darà diritto alla partecipazione al ristoro finale. Unitamente al pettorale ad ogni atleta sarà consegnato il pacco gara. Coloro i quali si ritireranno dal percorso di gara durante la competizione, per qualsiasi motivo, dovranno consegnare il pettorale al primo presidio che incontreranno lungo il percorso.

### **Premiazioni**

Saranno premiati i primi 3 atleti assoluti M/F.

**Ad ogni concorrente che riuscirà a concludere la gara verrà consegnato un riconoscimento da finisher (per i primi 200 iscritti in ordine di arrivo).**

**Categorie premiate (primi 3):** Under 23 M/F (16-23 anni), Seniores M/F (24-39 anni), M/F40 (40-44 anni), M/F45 (45-49 anni), M/F50 (50-54 anni), M/F55 (55-59 anni), M/F60 (60-64 anni), M/F65 (65 e oltre).

I premi non sono cumulabili.

### **Obblighi e raccomandazioni**

Poiché la gara si svolge all'interno di un parco, in cui insistono specie protette di flora e fauna e, poiché nello stesso parco vi sono siti di interesse storico e religioso, **è fatto divieto assoluto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto** (vedi anche confezioni vuote di integratori sportivi), danneggiare e asportare tutto ciò che appartiene al patrimonio naturale e culturale. Per tutti i reati e le altre violazioni, ci si rifà al Regolamento del Parco dei Monti Aurunci, del Comune di Formia e di Spigno Saturnia. L'organizzazione non si assume alcuna responsabilità per danni arrecati o violazioni commesse dagli atleti iscritti durante l'intera durata della manifestazione sportiva.

**E' fatto obbligo agli atleti di assistere gli altri concorrenti in eventuale difficoltà e di segnalare al personale dell'organizzazione le situazioni che richiedono intervento di soccorso o di aiuto, pena la squalifica.**

L'organizzazione si riserva di effettuare, anche all'ultimo minuto, 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.

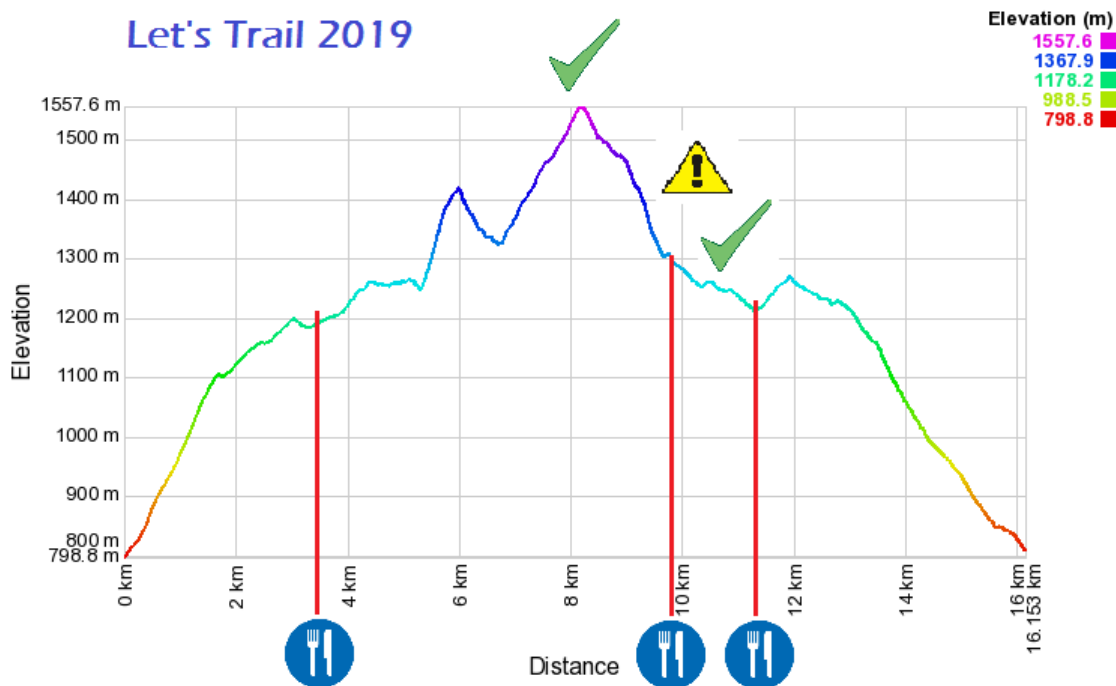
L'organizzazione si riserva inoltre di sospendere o annullare la gara nel caso in cui le condizioni meteorologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti o dei volontari e dei soccorritori.

I premi non sono cumulabili e l'organizzazione si riserva di inserire altri premi.

Con l'iscrizione alla gara, i partecipanti accettano il presente regolamento, in particolare per ciò che attiene il rispetto delle norme sanitarie relative all'attività agonistica e sollevano l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone e/o cose prima, durante e dopo la manifestazione. Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono le norme in vigore per l'anno in corso. Eventuali reclami dovranno essere presentati al giudice d'Appello entro **30 minuti** dalla pubblicazione dei risultati, accompagnati da una tassa-reclamo di € **50,00** che sarà restituita in caso di accoglimento dello stesso.

Per ulteriori informazioni telefonare Carlo 3396367699 - Giorgia 3392041661.

Per raggiungere la località la Starza-Area del Pellegrino da Formia seguire la Prov.le per la frazione di Maranola e le indicazioni per il monte Redentore.



**SPUNTA PETTORALI 8,2 Km e 11,2 Km**

**16 Km D+ 1000**

