

18 Agosto 2019

1° Trail

Torre Cajetani

12,5 Km - 400 mt+

PARTENZA :
Piazza Comunale ore 9:30

PREMI:

PRIMI 3 ASSOLUTI M/F
PRIMI 3 CATEGORIA M/F

RISTORO PARTY FINALE

Per info:

ANDREA : 3475204961

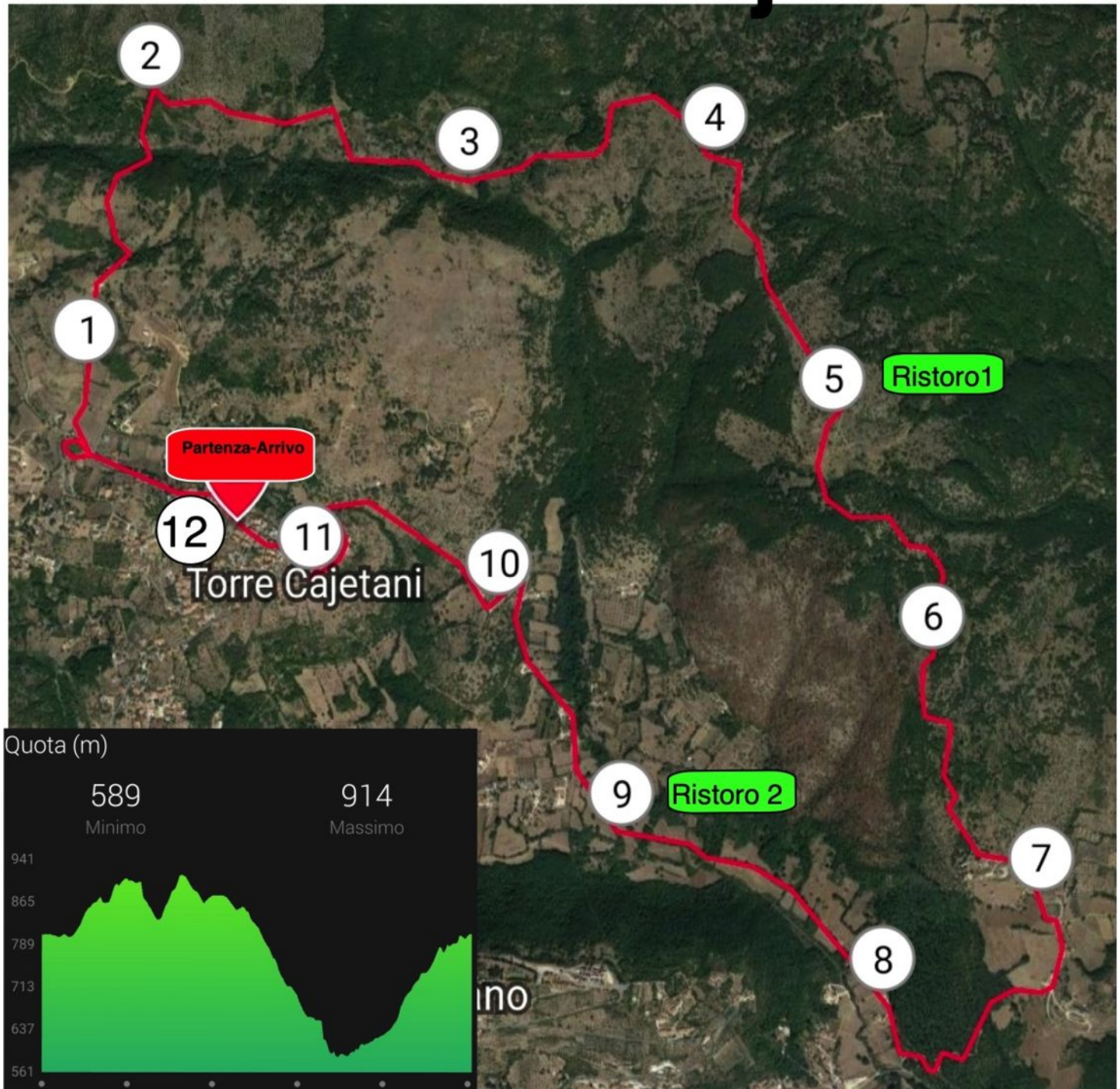
BRUNO : 3385988484

ISCRIZIONI :

WWW.AZPODISMO.IT

PARTNERS:

Trail Torre Cajetani



Percorso facile e veloce, immerso nella natura , aperto a tutti gli atleti e gli amanti della montagna e trail(12,5 Km 400 m dsl.) Partenza dalla piazza comunale con il primo chilometro d'asfalto , che ci porterà a immergerci nel verde altopiano di Torre Cajetani. Il percorso sarà formato principalmente da strada sterrata con pendenza varia (Sali e scendi) passando tra boschi e prati

per 4 km fino ad arrivare al laghetto chiamato Volubrio della Selva km5 ,dove troverete il primo ristoro (Acqua e Sali Minerali)

Inizierà una discesa di 1 km (Single Track)per poi proseguire in altri due km (strada/serrato) fino a raggiungere il km 9 località Fontana (Ristoro).

Da qui inizierà la salita che in 3 km ci porterà all'arrivo passando per il vecchio borgo medievale ai piedi del Castello Teofilatto.

1ª EDIZIONE DEL TRAIL DI TORRE

La PROLOCO TORRE CAJETANI - A.S.D. RUNNER BIKE ACUTO in collaborazione con il COMITATO PROVINCIALE ACSI FROSINONE organizzano a Torre Cajetani (FR) il 18 agosto 2019 la 1ª Edizione Trail di Torre.

REGOLAMENTO

La gara è aperta a tutti gli atleti, assoluti ed amatori, uomini e donne, che alla data del 18 AGOSTO 2019 abbiano compiuto i 18 anni (millesimo di età) ed in regola per l'anno in corso, con il tesseramento FIDAL oppure con Enti di promozione sportiva, riconosciuti dal CONI. Possono inoltre partecipare cittadini italiani e stranieri in possesso della "RUNCARD", rilasciata direttamente dalla FIDAL e mediante la presentazione di un certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera in corso di validità in Italia, che dovrà essere esibito agli organizzatori.

La lunghezza del tracciato si sviluppa sulla distanza di Km. 12,500 circa con dsl 400 metri. Il ritrovo è alle ore 07.30 presso LA PIAZZA COMUNALE con ritiro pettorale presso il bar ZI CHECCO con pacco gara all'arrivo.

La partenza avverrà alle ore 09.30.

PERCORSO

Si sviluppa interamente su sentieri di montagna sterrati e scorci di bosco con ripetuti saliscendi per arrivare al km finale nello splendido borgo.

ISCRIZIONE

La quota è di 10 €. in preiscrizione, sul posto la mattina della gara entro le ore 8,30 al costo di 12 €. Le iscrizioni termineranno al raggiungimento di nr. 200 iscritti.

Pacco gara ai primi 150 iscritti, dopodichè l'iscrizione sarà di 6 € senza pacco gara.

Oltre al pacco gara, ai primi 100 iscritti anche un cappellino in omaggio.

Si invitano gli atleti di procurarsi gli Euro spicci per le iscrizioni per non creare problemi di resto agli organizzatori. Grazie.

Sono previste le preiscrizioni, le società o i singoli atleti dovranno utilizzare il MODULO DI PREISCRIZIONE in Excel scaricabile dal sito [AZPODISMO](#), modulo che dovrà essere scaricato, compilato, salvato e poi inviato come allegato e-mail all'indirizzo andrezaccari@libero.it. Seguire le istruzioni nella pagina [INFO](#) del sito.

Chiusura delle preiscrizioni alle ore 19.00 del 16 agosto 2019.

Il ritiro e il pagamento del pettorale avverrà entro le ore 08.45 il giorno della gara.

CLASSIFICA E PREMIAZIONI (in natura)

I primi 3 tre assoluti M/F più i primi 3 delle seguenti categorie M/F:

UOMINI

SM 18-34 anni (cat.unica)
SM35 35-39 anni
SM40 40-44 anni
SM45 45-49 anni
SM50 50-54 anni
SM55 55-59 anni
SM60 60 e oltre

DONNE

SF 18-34 anni (cat.unica)
SF35 35-39 anni
SF40 40-44 anni
SF45 45-49 anni
SF50 50 e oltre

I premi non sono cumulabili.

RISTORI

Come previsto dalla tipologia di gara, sul percorso saranno, posizionati 2 ristori acqua e sali minerali. Non saranno presenti bicchieri di plastica, quindi si raccomanda ai partecipanti di munirsi di APPOSITI contenitori per bere.

EQUIPAGGIAMENTO

Si consiglia l'uso di scarpe da Trail, bastoncini telescopici per chi li usa, bandana o cappello per il sole, minimo un litro e mezzo d'acqua e cellulare.

SICUREZZA ASSISTENZA MEDICA

Gli Atleti durante lo svolgimento della gara saranno assistiti da un servizio medico in autoambulanza con defibrillatore e medico.

Lungo il percorso sarà presente personale della Protezione Civile e Assistenza Medica. Ogni atleta che si trovasse in caso di bisogno, potrà rivolgersi a detto personale che provvederà ad organizzare il soccorso. Nel caso in cui ci si trovi lontani dal personale suddetto chiedere aiuto ad un altro corridore per chiamare i soccorsi.

Ogni corridore deve prestare assistenza minima a chi ne ha bisogno durante la gara e chiamare il soccorso.

In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere e/o terminare la prova in corso, modificare il percorso.

RESPONSABILITA'

Con l'iscrizione i partecipanti alla gara sollevano l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per eventuali danni a cose e persone prima, durante o dopo lo svolgimento della gara. La partecipazione alla gara comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento in ogni sua minima parte.

Il percorso è segnato con strisciole Rosse e Bianche ed è vietato effettuare scorciatoie.

IMPORTANTE

Tutti gli atleti dovranno:

Prendere visione del suddetto regolamento;

Non abbandonare eventuali rifiuti sul percorso di gara, eventuali rifiuti potranno essere depositati in prossimità dei ristori situati lungo il percorso;

Avvisare l'organizzazione al numero di telefono fornito in caso di abbandono;

Non uscire fuori dal percorso tracciato;

Prestare assistenza e/o allertare i soccorsi qualora vengano superati concorrenti che si trovino in difficoltà e richiedono aiuto;

Non indossare cuffiette per l'ascolto di musica durante la gara perché le stesse non permettono di percepire eventuali pericoli e richieste di soccorso.

Per informazioni si può chiamare il numero Andrea 3475204961 o Bruno 3385988484.