7° TRAIL del Monte TIFATA
...ripercorrendo i Sentieri della Storia
km 19 D+1100 mt

4° POLLASTRIELLO TRAIL
km 13,5 D+703 mt

2° Tappa Circuito Trail delle Contrade

ALIMENTARI
frutta e verdura
Boncivenga Teresa

S. ANGELO IN FORMIS (CE) - 2 Febbraio 2020 ore 09.20

REGOLAMENTO

Art.1 – Il G.S.D. Fiamme Argento di Sant'Angelo in Formis (CE), organizza il:
7° Trail del Monte Tifata ...ripercorrendo i Sentieri della Storia di km 19 D+1100mt;
4° Pollastriello Trail di km 13 D+703mt;

ENTRAMBE LE DISTANZE
FARANNO PARTE DELLA SECONDA TAPPA
DEL CIRCUITO TRAL DELLE CONTRADE.

Art.2 – CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE - ISCRIZIONI:
La manifestazione si disputerà con qualsiasi condizione atmosferiche. Per partecipare è indispensabile:
* Aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione;
* Essere tesserati 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 per affrontarla;
* Entrambe le iscrizioni possono essere effettuate dal **04** gennaio 2020 on-line all'indirizzo e-mail traildellecontrade@libero.it

SPECIFICANDO LA DISTANZA A CUI PARTECIPARE
La quota di iscrizione è stabilita in:
€ 10,00 per chi si iscriverà entro le ore 24.00 del 24 gennaio 2020 **con pacco gara**;
€ 12,00 per chi si iscriverà entro le ore 22.00 del 31 gennaio 2020 **con pacco gara** chiusura iscrizioni;
€ 12,00 per coloro che si iscriveranno successivamente alla chiusura delle iscrizioni **NON sarà garantito la consegna del pacco gara**.

Art.3 – PROGRAMMA:
ore 07.00 – raduno atleti e giuria presso Basilica Benedettina di Sant'Angelo in Formis (CE), via Luigi Baia;
ore 07.15 – compilazione liberatoria, consegna pettorali e ritiro pacco gara;
ore 09.00 – Briefing;
ore 09.20 – partenza gare:
6° TRAIL del Monte TIFATA ...ripercorrendo i Sentieri della Storia di km 19;
3° POLLASTRIELLO TRAIL di km 13.

Art.4 – PREMIAZIONI KM 19 e KM 13:
Per entrambe le distante Saranno premiati:
I primi 5 Uomini e le prime 5 Donne della classifica generale;
I primi 3 di ogni categoria: 18/34, 35/39, 40/44, 45/49, 50/54, 55/59, 60/64, 65/69, 70/74 e oltre;
Tutte le donne giunte al traguardo.

Art.5 – SEMI AUTO-SUFFICIENZA:
Sebbene lungo il percorso siamo stati allestiti n.2 punti ristoro, è **CONSIGLIABILE** seguire la Regola fondamentale per la corsa individuale in semi auto-sufficienza:
* Riserva idrica minimo 0,5 litro: borraccia o Camel Bag;
* Riserva energetica: barrette o simili;
* Telefono cellulare;
* Fischietto;
* Scarpe trail ranning (cat A5);
* Pantaloni o collant da corsa che coprono il ginocchio.

Art.6 – DICHIARAZIONE DI RESPOSIBILITA':
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.

CALZA TECNICA
PER TUTTI
I PARTECIPANTI

PER INFORMAZIONI:
tel. 347.1310768