

Let'sTrail! "Monti Aurunci-Tra cielo e mare"

Let's Trek! Camminata sportiva

FORMIA (Maranola)-10 settembre 2023

Regolamento

L' "A.S.D. Poligolfo" con il patrocinio e la collaborazione del Comune di Formia, del Parco dei Monti Aurunci, della XVII Comunità Montana, dell'Ente di promozione sportiva ASI, del Soccorso Alpino - Stazione di Cassino, della Protezione Civile VER Sudpontino, del gruppo ciclistico "ASD Aurunci Cycling Team", organizza la 7ª edizione della gara di corsa in montagna Let'sTrail! "Monti Aurunci tra cielo e mare" e Let's Trek- camminata sportiva di km 9 circa.

Ore 08:00 Ritrovo Formia –Maranola "Area del Pellegrino" località Fossa Massaraccio (41°18'18.1"N 13°37'06.1" E)

Ore 09: 45 Partenza gara

Ore 10: 00 Partenza passeggiata

Ore 12: 00 Ristoro termine gara

Ore 12: 30 Premiazione

La gara si svolge in ambiente montano all'interno del Parco dei Monti Aurunci. La distanza è di circa **14 Km** e **D+750m**, con partenza dalla località Pornito a 820 m slm e si articola lungo i sentieri CAI che portano a M.te S. Angelo (1.404 m), per fare ritorno lungo il sentiero escursionistico storico religioso di Pornito-Eremo San Michele Arcangelo (1.220 m), con passaggio sulla Cima del Monte Redentore a m 1252 slm. Lungo il tracciato saranno allestiti dei posti di controllo per la punzonatura e l'assistenza e 3 punti di ristoro. Gli addetti al ristoro non forniranno bicchieri monouso.

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, carrarecce, 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 nella sezione dedicata all'evento entro e **non oltre le ore 22.00 del giovedì 7 settembre 2023.**

La quota d'iscrizione è di **€ 15,00** da pagare esclusivamente mediante bonifico bancario sul c/c bancario intestato a **ASD Poligolfo** Iban **IT8110529673980CC0070042590. NON SARA' POSSIBILE ISCRIVERSI IL GIORNO DELLA GARA. Saranno accettate solo iscrizioni con contestuale pagamento.** Qualora non trasmesso al momento dell'iscrizione online, il giorno della gara in loco ed al momento del ritiro del pettorale, dovrà essere esibita la tessera d'iscrizione alla EPS/Runcard/Fidal e del certificato medico sportivo in corso di validità.

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 è prevista la partecipazione previa autorizzazione scritta da parte del genitore.

Il limite massimo degli iscritti è fissato a 200

Qualora la gara non venga svolta per motivi non dipendenti o non imputabili all'organizzazione, la quota di iscrizione, su richiesta, da pervenire via mail, potrà essere trasferita alla prossima edizione.

Iscrizioni passeggiata entro e non oltre le ore **22.00 di venerdì 8 settembre 2023** on-line sul sito www.digitalrace.it

La quota d'iscrizione è di **€ 8,00** da pagare mediante bonifico bancario sul c/c bancario intestato a **ASD Poligolfo** Iban **IT8110529673980CC0070042590. A tutti i partecipanti saranno offerti gadget in omaggio e rifornimenti lungo il percorso.**

Materiale obbligatorio

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

Riserva idrica di almeno 0.5 Lt d'acqua, borraccia o camelbag. **Non saranno forniti bicchieri monouso ai punti d'acqua!**

Materiale fortemente consigliato

Cappellino o bandana, benda elastica, telefono cellulare carico.

Giacca adatta a condizioni di maltempo in montagna, impermeabile e traspirante da portare al seguito qualora le condizioni meteo lo richiedano. 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 sono 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.

Saranno premiati i primi 3 delle categorie: 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 Regionale, 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 o inviare mail a amatori@poligolfo.com.

Per rimanere aggiornati, seguire la pagina Facebook Let's Trail "tra cielo e mare" - e sito www.poligolfo.com

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

Tutti i partecipanti dovranno scaricare dal sito la liberatoria che dovrà essere consegnata agli addetti al momento del ritiro del pettorale.