

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

15 maggio 2022 ore 09:45

## Regolamento

### Organizzazione

L' "A.S.D. Poligolfo" con il patrocinio e la collaborazione del Parco dei Monti Aurunci, della XVII Comunità Montana, del Comune di Formia (LT), dell'Ente di promozione sportiva ASI, del Soccorso Alpino - Stazione di Cassino, della Protezione Civile VER Sudpontino, del gruppo ciclistico "ASD Aurunci Cycling Team" e dell'Associazione Radioamatori Italiani - Sez. Basso Lazio, organizza la 6ª edizione della gara di corsa in montagna Let'sTrail! "Monti Aurunci – Tra cielo e mare".

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

**Ore 09:45/10:00 : Partenza gara a batterie**

**Premiazione termine gara**

**Poiché si adatteranno le procedure previste nel rispetto del DPCM corrente circa l'emergenza sanitaria COVID-19, il pasta party non sarà effettuato come di consueto e pertanto agli atleti verrà consegnato un buono per la consumazione presso il Rifugio Pornito, prospiciente l'area del Pellegrino.**

La gara si svolge in ambiente montano all'interno del Parco dei Monti Aurunci. La distanza è di circa **13 Km** e **D+650m**, con partenza dalla località predetta a 820 m s.l.m. e si articola lungo i sentieri CAI che portano a M.teS. Angelo (1.404 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, e 2 punti di ristoro. Gli addetti al ristoro ed all'assistenza indosseranno mascherine e guanti 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](http://www.digitalrace.it) nella sezione dedicata all'evento **entro e non oltre le ore 20.00 del giovedì 12 maggio 2022.**

La quota d'iscrizione è di **€ 15,00** da pagare esclusivamente mediante bonifico bancario sul c/c bancario intestato a **ASD Poligolfo** Iban **IT8110529673980CC0070042590**. **Per motivi legati alla sicurezza, 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.**

## **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.

**Categorie premiate(SOLO I PRIMI DI OGNI CATEGORIA):** 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 .**

**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 prendere visione delle "procedure emergenza COVID-19", valide al momento della gara, riportate sul sito [www.poligolfo.com](http://www.poligolfo.com) e scaricare dal sito l'autocertificazione Covid e la liberatoria che dovrà essere consegnata agli addetti al momento del ritiro del pettorale.**