

6° TRAIL del Monte TIFATA
...ripercorrendo i Sentieri della Storia
Km 19 D+1100mt

3° POLLASTRIELLO TRAIL
Km 13 D+703mt
2^ Tappa Circuito Trail delle Contrade
27 Gennaio 2019 ore 09.20

Art.1 – Il G.S.D. Fiamme Argento di Sant'Angelo in Formis (CE), organizza il:

6° Trail del Monte Tifata ...ripercorrendo i Sentieri della Storia di km 19 D+1100mt;

3° 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 07 gennaio 2019 on-line nell'area riservata a tutte le società podistiche sul sito www.garepodistiche.it . In caso di difficoltà sono accettate anche all'indirizzo e-mail iscrizioni@garepodistiche.it , traildellecontrade@libero.it oppure ai fax 0825.1800859 o 178.2257667 – **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 18 gennaio 2019 **con pacco gara**;

€ 12,00 per chi si iscriverà entro le ore 22.00 del 25 gennaio 2019 **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 19,5 e KM 13,5:

Per entrambe le distanze 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;
- Fischiello;
- Scarpe trail ranning (cat A5);
- Pantaloni o collant da corsa che coprono il ginocchio.

Art.7 – DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA':

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.