

TRAIL del Monte TIFATA

...ripercorrendo i Sentieri della Storia

km 18 D+1100 mt - km 13,5 D+703 mt

2° Tappa Circuito Trail delle Contrade



PARRUCCHIERE PER UOMO
Via IV Novembre
S. Angelo in Formis

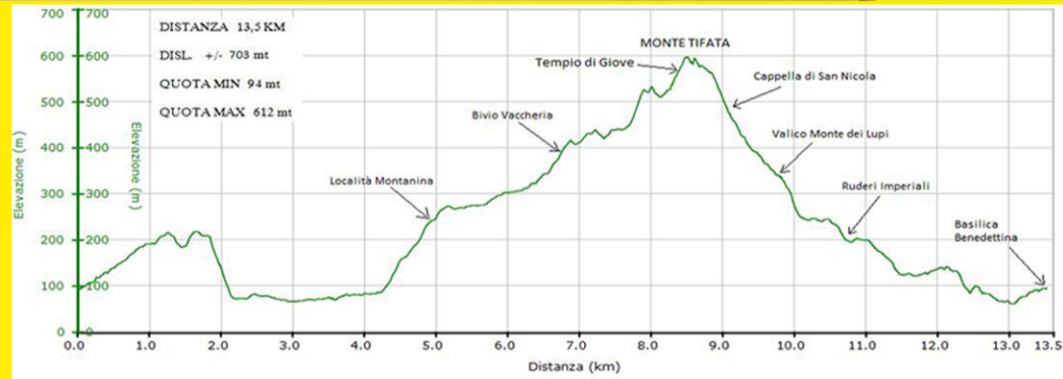
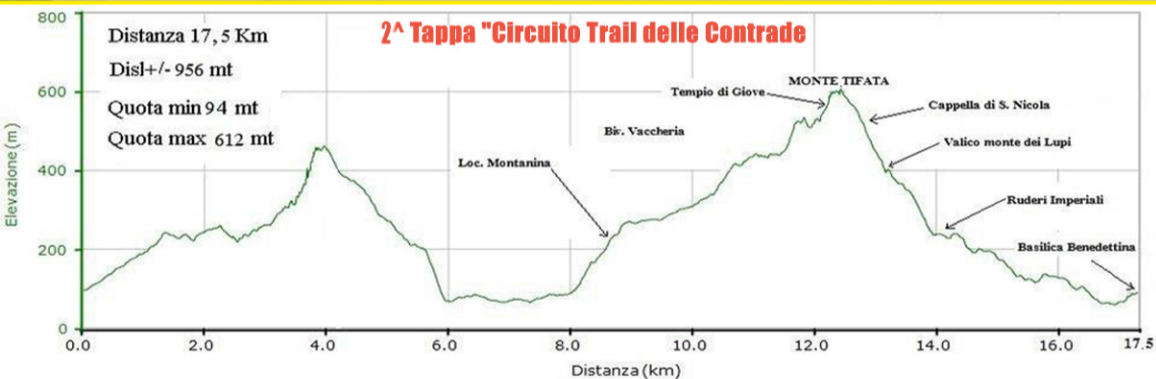
WINE BAR
GARUM
di Carlo Marra
Via L. Baia, 56
S. Angelo in Formis

VOGUE MATTE
foods & drinks
www.voguematte.it

IL GIARDINO DEI FIORI
di Massimo Vegetaro
Via IV Novembre, 28 - Tel. 0823 995430
S. Angelo in Formis (CE)

ALIMENTARI
frutta e verdura
Bencivenga Teresa

S. ANGELO IN FORMIS (CE) - 28 gennaio 2018 ore 09,00



REGOLAMENTO

Art. 1 – Il G.S.D. Fiamme Argento organizza:

il "5° TRAIL del Monte TIFATA ...ripercorrendo i Sentieri della Storia di km 18" D + 1100 valevole per la 2ª tappa del Circuito Trail delle Contrade;
il "2° Trail del Monte TIFATA di km 13,5" D + 703.-

Art. 2 – CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE - ISCRIZIONI

Per partecipare è indispensabile:

- aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione;
- essere tesserati Fidal o (EPS) Enti di Promozione Sportiva ed essere in possesso del certificato medico agonistico in corso di validità;
- essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla;

N.B.: Entrambe le iscrizioni Km. 18 e Km 13,5 possono essere effettuate dal 01 gennaio 2018 sul sito www.azpodismo.it e tramite mail: andreazaccari@libero.it oppure gsdfiammeargento@libero.it - **SPECIFICANDO LA DISTANZA A CUI PARTECIPARE.**

La quota di iscrizione è stabilita in € 8,00.

Art. 3 – PROGRAMMA

ore 06.45 – raduno atleti e giuria Via Luigi Baia, Sant'Angelo in Formis (CE) alt. Basilica Benedettina.

ore 07.10 – consegna pettorali e compilazione liberatoria.

ore 07.40 – Briefing;

ore 09.00 – partenza "5° TRAIL del Monte TIFATA ...ripercorrendo i Sentieri della Storia di km 18";

ore 09.10 – partenza gara "2° TRAIL del Monte TIFATA di km 13,5".

Art. 4 – PREMIAZIONI km 18 - 2ª tappa Circuito Trail delle Contrade:

Saranno premiati:

- i primi 5 uomini e le prime 5 donne della classifica generale con cesto alimentare;
- i primi 3 uomini delle seguenti categorie, 18/34, 35/39, 40/44, 45/49, 50/54, 55/59, 60/64, 65 e oltre.
- tutte le donne giunte al Traguado – TUTTI I PREMI SONO IN NATURA – quindi, nessun premio in denaro sarà distribuito ai partecipanti
I premi non sono cumulativi.

Art. 5 – PREMIAZIONI km 13,5:

Saranno premiati:

- i primi 5 uomini e le prime 5 donne della classifica generale con cesto alimentare;
- i primi 3 uomini delle seguenti categorie, 18/34, 35/39, 40/44, 45/49, 50/54, 55/59, 60/64, 65 e oltre.
- tutte le donne giunte al Traguado – TUTTI I PREMI SONO IN NATURA – quindi, nessun premio in denaro sarà distribuito ai partecipanti
I premi non sono cumulativi.

Art. 6 – SEMI AUTO-SUFFICIENZA

Sebbene lungo il percorso siano stati allestiti n.2 punti di ristoro, è CONSIGLIABILE seguire la Regola fondamentale per la corsa individuale in semi auto-sufficienza:

1. riserva idrica minimo 0,5 litro: borraccia o Camel Bag;
2. riserva energetica: barrette o simili;
3. telefono cellulare;
4. fischietto;
5. scarpe trail running (cat A5);
6. pantaloni o collant da corsa che coprono il ginocchio;
7. cappello o bandana.

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.

PER INFORMAZIONI:

Alessandro Pellegrino tel. 347.1310768