

REGOLAMENTO

TRAIL DELLE CARBONAIE

La gara è aperta a tutti gli atleti, assoluti ed amatori, uomini e donne, che alla data del 26 MAGGIO 2109 abbiano compiuto i 18 anni (millesimo di età) ed in regola per l'anno in corso, con il tesseramento FIDAL oppure con Enti di promozione sportiva, riconosciuti dal CONI. Possono inoltre partecipare cittadini italiani e stranieri in possesso della "RUNCARD", rilasciata direttamente dalla FIDAL e mediante la presentazione di un certificato medico d'idoneità agonistica specifico per l'atletica leggera in corso di validità in Italia, che dovrà essere esibito agli organizzatori.

L'organizzazione della gara è a cura della Podistica Rocca di Papa.

La lunghezza del tracciato si sviluppa sulla distanza di 12 km circa;

Si svolgerà il 26 MAGGIO 2019 con ritrovo alle ore 07.30 presso il Campo sportivo G. Lionello sito in Rocca di Papa in via Monte Pennolo.

La partenza avverrà alle ore 09.30.

PERCORSO

Si sviluppa interamente su sentieri sterrati e scorci di bosco con ripetuti saliscendi con un + 387 circa di dislivello.

Saranno messi a disposizione dei partecipanti gli spogliatoi e le docce.

RISTORI

Come previsto dalla tipologia di gara, sul percorso saranno, posizionati 2 ristori di sola acqua. Non saranno presenti bicchieri di plastica, quindi si raccomanda ai partecipanti di munirsi di appositi contenitori per bere.

ISCRIZIONE

La quota è di 10 €.

Le iscrizioni termineranno al raggiungimento di nr. 200 iscritti.

Chiusura delle preiscrizioni entro le ore 19.00 del 24 MAGGIO 2019.

Ci si potrà iscrivere anche il giorno della gara entro le ore 08.30.

Il ritiro e il pagamento del pettorale avverrà entro le ore 08.30 il giorno della gara.

La pre-iscrizione si potrà effettuare tramite:

- email - podisticaroccapapa@gmail.com
- WhatsApp al numero 3920900001 (Cognome, Nome, Sesso, Anno di nascita, Categoria, Società, nr. di Tessera).

In tutti i casi, dovrà essere presentato il tesserino di affiliazione (Fidal, Uisp, Csi ecc) valido per l'anno in corso con una copia del certificato medico agonistico. Per le iscrizioni cumulative di società è valida una lettera di responsabilità sottoscritta dal presidente della Società stessa.

RESPONSABILITA'

La partecipazione alla gara comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento. Il percorso è segnato con striscioline Rosse e Bianche ed è vietato effettuare scorciatoie.

EQUIPAGGIAMENTO

Si consiglia l'uso di scarpe da Trail, bastoncini telescopici per chi li usa, giacca anti pioggia (in caso di tempo piovoso) e recipiente per bere.

SICUREZZA E ASSISTENZA MEDICA

Gli Atleti durante lo svolgimento della gara saranno assistiti da un servizio medico in autoambulanza con defibrillatore e medico.

Lungo il percorso sarà presente personale della Protezione Civile e Assistenza Medica. Ogni atleta che si trovasse in caso di bisogno, potrà rivolgersi a detto personale che provvederà ad organizzare il soccorso. Nel caso in cui ci si trovi lontani dal personale suddetto chiedere aiuto ad un altro corridore per chiamare i soccorsi.

Ogni corridore deve prestare assistenza minima a chi ne ha bisogno durante la gara e chiamare il soccorso.

In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere e/o terminare la prova in corso, modificare il percorso.

ASSICURAZIONE

La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunciano ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Assicurazione personale: è consigliata per ogni concorrente la stipula di un'assicurazione personale, incidenti e infortuni, che copra eventuali spese di ricerca e di evacuazione. L'assicurazione può essere sottoscritta presso un organismo a scelta del corridore.

CLASSIFICHE E PREMI

Verrà redatta una classifica generale e di categoria uomini e donne. Saranno premiati:

ASSOLUTI - Primi 3 Uomini e prime 3 donne.

CATEGORIA - Primi 3 di ogni categoria uomini e donne.

IMPORTANTE

Tutti gli atleti dovranno:

- Prendere visione del suddetto regolamento;
- Non abbandonare eventuali rifiuti sul percorso di gara, eventuali rifiuti potranno essere depositati in prossimità dei ristori situati lungo il percorso
- Avvisare l'organizzazione al numero di telefono fornito in caso di abbandono,
- Non uscire fuori dal percorso tracciato;
- Prestare assistenza e/o allertare i soccorsi qualora vengano superati concorrenti che si trovino in difficoltà e richiedono aiuto;
- Non indossare cuffiette per l'ascolto di musica durante la gara perché le stesse non permettono di percepire eventuali pericoli e richieste di soccorso.

Con l'iscrizione alla gara l'atleta dichiara di aver letto e accettato il presente regolamento in ogni sua parte.