



5^ TRAIL DEI BRIGANTI

SONNINO (LT)



SABATO 24 AGOSTO

PROGRAMMA

RITIRO PETTORALI

DALLE ORE 13:30 IN
PIAZZA GARIBALDI

ORE 15:30

PARTENZA TRAIL 24 KM-D+1200

ORE 16:30

PARTENZA TRAIL 12 KM-D+600

**PREMI INDIVIDUALI
E DI SOCIETÀ**



PASTA PARTY DALLE ORE 19:00

**ISCRIZIONI E REGOLAMENTO
SU WWW.DIGITALRACE.IT**



V° TRAIL DEI BRIGANTI

L'ASD Città di Sonnino e l'Associazione del Brigante Gasbarrone con il patrocinio del Comune di Sonnino organizzano la 5ª edizione del "Trail dei Briganti" che si svolgerà il **24 agosto 2024 alle ore 15:30 (la 24 Km)** e **alle ore 16:30 (la 12 Km)** con partenza/arrivo da Sonnino (piazza Garibaldi).

REGOLAMENTO

Art.1 PARTECIPAZIONE

La partecipazione è consentita ad atleti di sesso maschile e femminile purché abbiano compiuto il 18°anno di età e siano in possesso del certificato di idoneità sportiva in corso di validità alla data della competizione.

Gli atleti dovranno altresì:

- essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla;
- aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permetta di gestire e affrontare senza aiuto esterno condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili ed imprevedibili a causa dell'altitudine (freddo, vento, pioggia, nebbia, caldo) o saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite etc.
- essere pienamente coscienti** che il ruolo dell'organizzazione non è di aiutare un corridore a gestire questi problemi;
- essere pienamente coscienti** che per questa attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore ad adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

Art. 2 -PERCORSO-DISTANZE-SPUNTE -

I percorsi sono due: di 24 Km (D+1200) e 12 Km (D+600) - MOLTO IMPEGNATIVI -

Le spunte avranno luogo sul Monte delle Fate (solo x la 24 Km), sul Monte Cerasa e Monte Romano.

ZONA RITIRO Al Km 8 (prima del vertical) e Km 11 (dopo il vertical) zona "palo cerreto" sarà situato il punto ritiro con assistenza per la 24Km (**tutti gli atleti in difficoltà sono pregati di farlo presente per la loro incolumità in modo da mettere in moto la procedura di recupero da parte degli organizzatori presso località il Cerreto**).

Art. 3 NORME E QUOTE DI PREISCRIZIONE/ISCRIZIONE -

LE PREISCRIZIONI SI APRIRANNO IL 01/07/2024 E SI CHIUDERANNO IL 21/08/2024

La quota è di 15 euro per la 12 Km e 25 euro per la 24 Km pacco gara: **maglia e medaglia**

x la 12 Km (primi 120 iscritti);

x la 24 Km (primi 80 iscritti).



MEDAGLIA FINISHER PER I PRIMI 200 ALL'ARRIVO

Le preiscrizioni devono essere espletate tramite il sito www.digitalrace.it specificando la distanza della gara (**il cambio eventuale della distanza, una volta effettuata la preiscrizione, sarà consentita solo entro il 21 agosto pagando la differenza se si passa alla distanza più lunga e recuperando la quota in caso contrario il giorno della gara**) e saranno considerate valide solo in presenza dell'allegata copia della tessera sportiva del certificato medico e del bonifico effettuato su: **IT27F0200874140000102800403 intestato all'Associazione Sportiva Dilettantistica Città di Sonnino, Causale: nominativo atleta + percorso (esempio Carlo Rossi 12 km).**

Consentite le iscrizioni sul posto (stesse quote), senza pacco gara se si superano i nr. previsti.

rt. 4 RITIRO PETTORALE

Le operazioni di ritiro pettorale, controllo materiale obbligatorio avverranno sabato **24 agosto dalle ore 13.30 alle 16.00 dando la precedenza ai partecipanti della 24 Km e con un'interruzione per garantire il primo starter delle 15:30, il tutto presso la ZONA PARTENZA (Piazza Garibaldi – Sonnino- LT).**

Art. 5 SEMI AUTO-SUFFICIENZA

La semi-autonomia è definita come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro, in termini di

sicurezza, equipaggiamento ed alimentazione/idratazione.

Sebbene lungo il percorso vi siano **“diversi punti ristoro”**, (vedi Art. 6), il principio della corsa individuale in semi auto-sufficienza è la regola.

In particolare:

– ogni corridore deve portare con se per tutta la durata della corsa il materiale obbligatorio. Verranno effettuati controlli a campione durante lo svolgimento della gara a tutti i partecipanti per verificare l'effettiva presenza del materiale obbligatorio, pena squalifica immediata dell'atleta stesso. I punti di rifornimento saranno approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto. Non vi saranno bicchieri usa e getta ma l'acqua naturale, la cola e i sali saranno destinati al riempimento delle borracce o tasche d'acqua, camel bag e tazza personale. Ogni corridore dovrà avere l'attenzione di disporre, alla partenza da ogni punto ristoro/acqua, della quantità d'acqua e degli alimenti che gli saranno necessari per arrivare nel successivo posto di rifornimento.

Materiale obbligatorio:

- **riserva idrica minimo 1 lt x la 24 Km e ½ lt per la 12 Km (borraccia o camel bag);**
- **scarpe da trail running;**
- **telefono cellulare carico.**

Materiale consigliato:

- **riserva alimentare -barrette o simili-;**
- **fischietto;**
- **banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strappino;**
- **cappellino/bandana;**
- **lampada frontale funzionante x la 24 Km;**
- **bastoncini x la 24 Km.**

Art. 6 RISTORI

Sono previsti **“diversi punti ristoro”**, con solidi e liquidi.

X la 24 Km (1200 D+)	X la 12 Km (600 D+)
I° ristoro: Km 3 rifugio “la Cona” (liquidi)	I° ristoro: Km 3 rifugio “la cona”
II° ristoro: Km 8 palo cerreto (liquidi)	II° ristoro: Km 5 rifugio “Gasperone”
III° ristoro: Km 10 rifugio “Jo Caturò” (liquidi e solidi)	III° ristoro: Km 8 ascisa riserva “Biagio re”
IV° ristoro: Km 11 palo cerreto (liquidi)	
V° ristoro: Km 16 rifugio “Gasperone” (liquidi e solidi)	
VI° ristoro: Km 19 ascisa riserva “Biagio re” (liquidi)	

Dalle 19:00 ristoro finale con pasta party

Art. 8 METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica (tranne situazioni straordinarie). In caso di fenomeni meteo importanti (forti temporali ecc.) l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazione di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio. In caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore (prima dell'inizio della corsa) l'organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 50% della quota d'iscrizione pagata, tale percentuale è giustificata dalle molteplici spese che l'Organizzazione ha già effettuato e che non può recuperare, mentre In caso di annullamento dopo lo starter nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti. L'EVENTUALE ANNULLAMENTO SARA' COMUNICATO AL PERSONALE DISLOCATO NEI VARI RIFUGI CHE AL PASSAGGIO DEGLI ATLETI AVRANNO IL COMPITO DI DARNE NOTIZIA ED ACCOGLIERLI PRESSO IL RIFUGIO STESSO NEL LIMITE DEL POSSIBILE.

Art. 9 PREMI

Saranno premiati i primi **30 uomini e 20 donne per entrambe le distanze.**

NOVITA'

Verranno inoltre premiate le prime **tre società sommando i punti realizzati nelle due distanze (con un minimo di 15 atleti all'arrivo) con buoni spesa di € 300, € 200 e € 100**, assegnando 2 punti x la 24 Km ed 1 punto per la 12 Km.

Art. 10 DIRITTI DI IMMAGINE

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione alla gara.

Art. 11 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, che non siano conseguenza di gravi inadempienze dell'organizzazione.