

VIII edizione
2024 13 Km D+750

15
 settembre

LET'S TRAIL!

POLIGOLFO

1393
 Monti Aurunci

**PARCO NATURALE
 dei
 Monti
 Aurunci**



**MACELLERIA
 P.I.C.A.S**

PRODUZIONI INSACCATI
 CARNI SUINE

Sandro Palmaccio
 Laboratorio Artigianale e Vendita
 Via E. Filiberto - Formia tel 0771 268731

FARMACIA S. Anna
 Via Largo Paone, 2 - Formia - Tel. 0771.21141

CARDI s.r.l.
 CAVE - MOVIMENTO TERRA
ITRI
 Km. 136 300 Via Appia ITRI tel 0771 727222

PIEMME
 di Antonio Mariorezzi
 Falegnameria **PIEMME** Via Ugo La Malfa
 Spigno Saturnia - Tel. 0771 64110

Purificato s.r.l.
FORMIA
 Piazza Risorgimento, 5
 Via A. De Gasperi, 35 (c/o Coop)
 Prodotti Ittici

Todis
 il Superdiscount
 www.todis.com
 Lungomare Caboto, 96
 GAETA

D'URSO
 LIVING SOLUTIONS
 Gaeta
 L.re Caboto, 60
 Tel. 0771 470102

Let's Trail! "Monti Aurunci-Tra cielo e mare"

FORMIA (Maranola)-15 settembre 2024

Regolamento

L' "A.S.D. Poligolfo" con il patrocinio del Comune di Formia, del Parco dei Monti Aurunci, della XVII Comunità Montana, dell'Ente di promozione sportiva ASI, della Protezione Civile VER Sudpontino, del gruppo ciclistico "ASD Aurunci Cycling Team", organizza la 8ª edizione della gara di corsa in montagna Let's Trail! "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 10: 00 Partenza gara

Ore 12: 00 Ristoro termine gara

Ore 12: 30 Premiazione

La gara si svolge in ambiente montano all'interno del **Parco dei Monti Aurunci**. La distanza è di circa **13 Km** e **D+750m**, con partenza dalla località Pornito a 820 m slm e si articola lungo i sentieri CAI che portano a M.te S. Angelo (1.404 m), per fare ritorno lungo il sentiero escursionistico storico religioso di Pornito-Eremo San Michele Arcangelo (1.220 m), con passaggio sulla Cima del Monte Redentore a m 1252 slm. Lungo il tracciato saranno allestiti dei posti di controllo per la punzonatura e l'assistenza e 2 punti di ristoro. Gli addetti al ristoro non forniranno bicchieri 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 nella sezione dedicata all'evento entro e **non oltre le ore 24.00 del giovedì 12 settembre 2024.**

La quota d'iscrizione è di **€ 16,00** (€15 iscrizione gara + € 1 per sorteggio borsoni) da pagare esclusivamente mediante bonifico bancario sul c/c bancario intestato a ASD Poligolfo Iban IT44K0873874000000000051623 , intrattenuto presso la Cassa Rurale ed Artigiana dell'Agro Pontino, Itri. Saranno accettate solo iscrizioni con contestuale pagamento.

Nella quota di iscrizione è compreso € 1,00 per partecipare al sorteggio di 2 borsoni sportivi come da immagine riportata in calce.

NON SARA' POSSIBILE ISCRIVERSI IL GIORNO DELLA GARA.

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.

L'organizzazione prevede un numero massimo di 120 partecipanti ed una T-Shirt, quale pacco gara, che sarà garantita esclusivamente ai primi 100 atleti regolarmente iscritti

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 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 dotato di ricetrasmittente.

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 ed all'estrazione dei premi. 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.

Non sono previste premiazioni di categoria ma saranno assegnati 20 premi in natura da sorteggiare tra i presenti utilizzando il numero del proprio pettorale.

I premi non sono cumulabili e l'organizzazione si riserva di inserire altri premi.

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.

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 info e contatti amatori@poligolfo.com - 3396367699 (Carlo Avallone).

Per rimanere aggiornati, seguire la pagina Facebook ed Instagram Let's Trail "tra cielo e mare"- e sito www.poligolfo.com. **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.**

