

## TORRE TRAIL (2° EDIZIONE)

La PROLOCO TORRE CAJETANI con il patrocinio del comune di TORRE CAJETANI in collaborazione :

A.S.D. RUNNER BIKE ACUTO

COMITATO PROVINCIALE ACSI FROSINONE

COMUNE DI GUARCINO

organizzano il 20 agosto 2021 la 2° edizione TORRE TRAIL

### REGOLAMENTO

La gara è aperta a tutti gli atleti, assoluti ed amatori, uomini e donne, che alla data del 20 AGOSTO 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.

### RITROVO E PARTENZA

Il ritrovo é a TORRE CAJETANI alle ore 14:30 presso il LAGO DI CERANO con ritiro pettorale sul posto stesso

La partenza avverrà alle ore 17:30

### PERCORSO

Si sviluppa interamente su sentieri di montagna sterrati e scorci di bosco con ripetuti saliscendi sulla distanza di km. 13 circa con dsl 500 metri

### ISCRIZIONE

Le prescrizioni possono essere fatte tramite il sito [www.digitalrace.it](http://www.digitalrace.it) nell'apposita sezione "area gare".

La chiusura delle prescrizioni avverrà il giorno 17/08/2022 alle ore 23:30

L'iscrizione sarà ritenuta valida solo al momento della ricezione del relativo bonifico sul conto corrente

(POSTE ITALIANE)

IT 12D3608105138217543017549

Intestato:ALESSIA DELL' UOMO (presidente della PROLOCO TORRE CAJETANI)

CAUSALE: Iscrizione TORRE TRAIL

La quota di iscrizione è di Euro 12,00

Oppure il giorno della gara con pagamento in LOCO

Ci si può segnare anche in giorno stesso senza PRESCRIZIONE entro un ora prima della partenza al costo di 15 euro fino al raggiungimento di 200 atleti

Per facilitare il controllo del pagamento si richiede di inviare copia della contabile del bonifico tramite e-mail

al seguente indirizzo: [prolocotorrecajetani@libero.it](mailto:prolocotorrecajetani@libero.it)

### **CLASSIFICA E PREMIAZIONI** (in natura)

I primi 3 tre assoluti M/F più i primi 3 delle seguenti categorie M/F:

18-34

35-39

40-44

45-49

50-54

55-59

60-64

65-69

70 e oltre

I premi non sono cumulabili.

### **RISTORI**

Come previsto dalla tipologia di gara, sul percorso sarà posizionato 1 ristoro di acqua e sali minerali. Non saranno presenti bicchieri di plastica, quindi si raccomanda ai partecipanti di munirsi di APPOSITI contenitori per bere.

### **EQUIPAGGIAMENTO**

Si consiglia l'uso di scarpe da Trail, bastoncini telescopici per chi li usa, bandana o cappello per il sole, minimo un litro e mezzo d'acqua, cellulare torcia e fischietto

### **SICUREZZA 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.

## RESPONSABILITA'

Con l'iscrizione i partecipanti alla gara sollevano l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per eventuali danni a cose e persone prima, durante o dopo lo svolgimento della gara. La partecipazione alla gara comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento in ogni sua minima parte.

Il percorso è segnato con striscioline Rosse e Bianche ed è vietato effettuare scorciatoie.

## 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.

## NORME ANTICOVID

Ci si impegna ad adottare tutte le misure di sicurezza vigenti per il contenimento del contagio da sars cov-19.

Per informazioni si può chiamare il numero Andrea 3289695458