

La Scorrendo con il Liri A.P.S ASD, con il patrocinio del Comune di Isola del Liri e della Pro Loco, organizza la “**32^ Edizione della CASCATALONGA** di Km. 10,000 che si terrà **sabato 19 ottobre 2024 alle ore 18** ad Isola del Liri in un circuito cittadino di mt. 2500 da ripetere quattro volte.

## REGOLAMENTO

### Art. 1) PARTECIPAZIONE

La partecipazione è riservata agli atleti che alla data della competizione abbiano compiuto il 18° anno di età in possesso del certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica per l'atletica leggera.

#### Categorie Maschili:

A20 – B25 (unica categoria)

Master SM30

Master SM35

Master SM40

Master SM45

Master SM50

Master SM55

Master SM60

Master SM65

Master SM70 e a seguire

#### Categorie Femminili:

A20 – B25 (unica categoria)

Master SF30

Master SF35

Master SF40

Master SF45

Master SF50

Master SF55

Master SF60 e a seguire

### Art. 2) PERCORSO E DISTANZE

Il percorso completamente pianeggiante si svilupperà su un **circuito (quattro giri di 2500 metri) per un totale di Km. 10,000**. Il percorso è particolarmente veloce per le caratteristiche plano-altimetriche e le strade interessate saranno chiuse al transito dei veicoli per l'intera durata della manifestazione.

### Art. 3) NORME E QUOTE DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni potranno essere effettuate su **Digital Race – Area Gare**. Viste le caratteristiche particolari del percorso che si snoda essenzialmente nel centro storico, inducendoci al rispetto assoluto delle norme di sicurezza, la quota di iscrizione è di **euro 12,00**.

Tale quota potrà essere versata in loco oppure mediante bonifico bancario intestato a “Scorrendo con il Liri ASD” - IBAN IT16Q0537274470000011010491 – causale Cascatalonga 2024.

Le iscrizioni devono essere inviate entro e non oltre venerdì 18/10/2024 ore 20:00. **Per la criticità del percorso saranno accettati 250 iscritti cui sarà garantito il pacco gara.**

Il ritiro del pettorale e del pacco gara sarà effettuato prima della corsa presso la Biblioteca Comunale sita nel Parco Fluviale dalle ore 16 in poi. Si precisa che per le iscrizioni di società verranno consegnati i pettorali al presidente o delegato e non singolarmente per ogni atleta. **Si consiglia vivamente di parcheggiare presso lo stadio Nazareth.**

#### **Art. 4) RITROVO E PARTENZA**

La manifestazione si svolgerà **sabato 19 ottobre 2024** con ritrovo alle ore 17.30 in Piazza XX Settembre. La partenza è prevista alle **ore 18.00** con qualsiasi condizione atmosferica.

Per info contattare: Marino 346.6084641 - Luigi 329.2533787

#### **Art. 5) RISTORO**

La società organizzatrice disporrà un punto di rifornimento ad ogni giro e il ristoro a fine gara.

#### **Art. 6) ASSISTENZA MEDICA**

Gli atleti saranno assistiti da un servizio medico con ambulanza. Ai fini della sicurezza individuale degli Atleti il percorso sarà sottoposto alla sorveglianza e vigilanza degli addetti dell'organizzazione.

#### **Art. 7) PREMIAZIONI**

Le premiazioni saranno effettuate al termine della gara in Piazza XX Settembre

#### **CLASSIFICA GENERALE MASCHILE/FEMMINILE**

Saranno premiati i primi **3** assoluti con premi in natura.

#### **CLASSIFICA PER CATEGORIA MASCHILE e FEMMINILE**

Saranno premiati i primi **3** atleti delle categorie maschili e femminili con premi in natura.

#### **PREMI SOCIETA'**

Saranno premiate le prime **5** società con un minimo di **15** atleti arrivati (in caso di parità prevarrà la società con il miglior atleta classificato).

1° Classificata (sconto quota iscrizione) valore euro 300,00

2° Classificata (sconto quota iscrizione) valore euro 250,00

3° Classificata (sconto quota iscrizione) valore euro 200,00

4° Classificata (sconto quota iscrizione) valore euro 150,00

5° Classificata (sconto quota iscrizione) valore euro 100,00

#### **Art. 9) DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' DEGLI ATLETI**

Con l'iscrizione i partecipanti dichiarano di conoscere e di accettare il presente regolamento.

#### **Art. 10) DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' della SOCIETA' ORGANIZZATRICE**

Nel riservarsi di apportare variazioni al percorso, per forza maggiore, declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni alle persone e cose, prima, durante e dopo la manifestazione.