

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<sup>a</sup> Edizione della CASCATALONGA di Km. 10,000 che si terrà **sabato 30 novembre 2024 alle ore 16.30** 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 29/11/2024 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 l'Auditorium dalle ore 14 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 30 novembre 2024** con ritrovo alle ore 16 in Piazza XX Settembre. La partenza è prevista alle **ore 16.30**.

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.