

TRAIL DEI BRIGANTI

L'ASD Città di Sonnino, l'ASD Roccagorga, L'Associazione del Brigante Gasbarrone e l'Associazione Monti Jo Caturò con il patrocinio del Comune di Sonnino organizzano la 2ª edizione del "Trail dei Briganti" che si svolgerà il **10 agosto 2019 alle ore 17:00** 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 – CANCELLO ORARIO

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 Mone Romano. Il cancello orario, a 2 ore e 15' dalla partenza, è richiesto al "palo cerreto" all'ottavo Km circa. Da tener conto che questo è uno dei punti fondamentali della gara, infatti ci si trova nel pieno del "vertical" e qui anche chi si trova sotto il cancello orario ma è consapevole di non poter finire la gara per qualsiasi motivo è pregato di fermarsi e di sfruttare il mezzo a disposizione (a poca distanza) che lo può riportare presso la zona partenza.

ZONA RITIRO Al Km 8 e 11 zona "palo" sarà situato il solo ed unico punto ritiro con assistenza (per la 24 Km).

Art. 3 NORME E QUOTE DI PREISCRIZIONE - NR. PACCHI GARA DISPONIBILI

LE PREISCRIZIONI SI APRIRANNO IL 01/06/2019 E SI CHIUDERANNO IL 08/08/2019

La quota è di 12 euro per la 12 Km e 20 euro per la 24 Km (**si paga il giorno della gara**)

OVVIAMENTE LA PREISCRIZIONE CI PERMETTERA' DI ORGANIZZARE TUTTO AL MEGLIO E NEL CASO SORGANO IMPREVISTI SI PREGA DI ANNULLARE L'IMPEGNO PRIMA POSSIBILE GRAZIE.

I Pacchi Gara saranno disponibili fino ad esaurimento

24 Km	Prodotti tipici - materiale tecnico - Luce frontale -	NR. 150
12 Km	Prodotti tipici e materiale tecnico	NR. 200

Le preiscrizioni devono essere espletate tramite il sito www.trailrunworld.com specificando la distanza della gara (il cambio eventuale della distanza, una volta effettuata la preiscrizione, sarà consentita solo entro l'8 agosto, il cambio entro le ore 16:00 del 10 agosto sarà consentita solo dalla 24 alla 12 senza aver diritto al rimborso della differenza ma al pacco gara) e saranno considerate valide solo in presenza dell'allegata copia della tessera sportiva e certificato medico, mentre il pagamento sarà effettuato sul posto il giorno della gara entro le ore 16:00 (per un vostro/nostro veloce servizio vi preghiamo di portare già la somma esatta da versare E DI COMUNICARE EVENTUALI ASSENZE grazie). Si prega di effettuare le preiscrizioni al più presto per assicurarsi il ricco pacco gara, terminati i quali non ci saranno trattamenti diversi sul prezzo delle due gare.

Iscrizione gratuita, ad entrambe le gare, per i primi 5 dottori/infermieri professionali, con idonea certificazione, che assicurano l'assistenza eventuale durante il percorso.

Iscrizione gratuita per i vincitori della passata edizione.

rt. 4 RITIRO PETTORALE

Le operazioni di ritiro pettorale, controllo materiale obbligatorio e consegna pacco gara avverranno

sabato **10 agosto dalle ore 14.00 alle ore 16.00 presso ZONA PARTENZA.**

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 da portare con se durante tutta la gara

- riserva idrica minimo 1 lt (1/2 litro x la 12 Km): borraccia o camel bag;
- riserva alimentare: barrette o simili;
- telefono cellulare carico;
- lampada frontale funzionante;
- fischiello;
- banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strappino;
- scarpe da trail running;
- cappellino/bandana.

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”	I° ristoro: Km 3 rifugio “la cona”
II° ristoro: Km 7,5 nonno di Heidi	II° ristoro: Km 5 rifugio “Gasperone” (solidi)
Km8 palo cerreto cancello orario(punto ritiro)	III° ristoro: Km 8 ascesa riserva “Biagio re”
III° ristoro: Km 10 rifugio “Jo Caturò” (solidi)	
Km 11 “palo cerreto” (punto ritiro)	
IV° ristoro: Km 16 rifugio “Gasperone” (solidi)	
V° ristoro: Km 19 ascesa riserva “Biagio re”	

Dalle 18:30 ristoro finale con pasta party

Art. 7 PARTENZA

Ritrovo atleti dalle ore 14.00 presso Piazza Garibaldi. **Partenza ore 17:00.**

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

Non sono previsti premi in denaro. Saranno premiati i primi tre assoluti Uomini/donne e i **primi tre delle seguenti cat. così suddivise: 18-29;30-39;40-49;50-59;60-69 e 70 ed oltre** Verra' inoltre premiata la società con il maggiore nr. di atleti (sommando le due distanze) che termineranno la gara. **Medaglia "ORIGINALE", è dir poco, per tutti all'arrivo.**

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 RESPONSABILITÀ

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 inadempimenti dell'organizzazione.