

## 1° Vertical notturno Morra Ferogna - Regolamento di gara

Il Trail Santa Chelidonia A.S.D. organizza per Sabato 06 Aprile 2019 una competizione di Trail Running denominata "1°Vertical notturno Morra Ferogna", con ritrovo e partenza in Contrada Vignola(parco giochi) Subiaco (RM)

La gara è con partenza in linea. Possono partecipare gli atleti maggiorenni in possesso di certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica, tessera ente promozione sportiva. Al fine di garantire la sicurezza dei partecipanti, per il completamento della gara è stato fissato un tempo massimo di 1 ora.

Gli atleti dovranno seguire fedelmente il tracciato di gara e non abbandonare alcun tipo di rifiuto.

Il tracciato di gara, segnalato con bande bianche rosse catarifrangenti, in gran parte illuminato, percorso di circa 2km con un dislivello positivo di 528 mt. L'arrivo è posizionato a quota 1020 mt s.l.m. Sulla rupe di Morra Ferogna.

In zona arrivo è a disposizione degli atleti acqua e frutta secca. Non è previsto il trasporto degli indumenti di ricambio da parte dell'organizzazione. Rientro a piedi lungo i sentieri segnati.

L'atleta dovrà essere equipaggiato obbligatoriamente di lampada frontale da testa.

In presenza di particolari condizioni meteo, l'organizzazione può rendere obbligatorio avere a seguito una giacca antipioggia/antivento. E' obbligatorio utilizzare scarpe sportive per Trail Running

E' consentito l'uso di bastoncini. Gli atleti dovranno riporre la massima attenzione nell'utilizzo degli stessi soprattutto in fase di partenza e nei tratti corribili, orientando le punte in avanti.

La sicurezza degli atleti sul percorso di gara sarà garantita dallo staff del Trail Santa Chelidonia A.S.D, anche con presenza di personale medico, defibrillatore idoneo all'uso in ambienti ostili e veicolo attrezzato.

In caso di ritiro, l'atleta deve comunicarlo al più vicino posto di controllo e consegnare il pettorale.

Con l'atto di iscrizione e il versamento della relativa quota di € 10,00 gli atleti dichiarano di:

1 - esonerare espressamente gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, relativamente ad eventuali sinistri in cui l'atleta stesso sia vittima prima, durante e dopo la gara;

2 - essere maggiorenni e in possesso della vigente certificazione medica per l'idoneità alla pratica degli sport agonistici, rilasciata dal medico di medicina sportiva, valido alla data della gara, tessera ente promozione sportiva.

3- aver preso attenta visione e aver accettato senza riserve il presente regolamento.

Programma:

18.00: ritrovo e iscrizioni -ritiro pettorali

19.30: partenza gara

21.30: premiazioni e ristoro