

REGOLAMENTO

ART.1 INFORMAZIONI GENERALI

L'A.S.D. Atletica Costa d'Argento, con il patrocinio del Comune di Monte Argentario, organizza domenica 1 Marzo 2020 la 7^ edizione della corsa podistica "Trail" denominata "Argentario Trail", con percorso di circa 23 km e un dislivello positivo di 770 mt. . Il percorso si sviluppa quasi interamente su sentiero (25% single track e strade su campo - 60% strade bianche - 15% asfalto).

La gara inserita nel circuito Winter Trail

ART.2 CONDIZIONI PER LA PARTECIPAZIONE

Per partecipare alla manifestazione è indispensabile

aver compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione ed essere tesserati UISP, FIDAL o altro ente di promozione sportiva (si accettano iscritti con solo certificato medico)

essere in possesso della visita medico sportiva agonistica ancora valida al giorno della gara con dicitura "Atletica Leggera"

>

Fischietto

Riserva idrica di almeno 500 ml

ART.3 ISCRIZIONI

Per iscriversi è necessario registrarsi tramite il nostro form online ed inviare per e-mail a info@atleticacostadargento.it:

La copia del certificato medico valido fino al 01/03/2020 e avente la dicitura "Atletica Leggera"

La copia del bonifico bancario all'Iban IT83I0885172300000000208889 (Banca Tema filiale di Porto Santo Stefano) intestato ad Asd Atletica Costa d'Argento, specificando nella casuale nome-cognome-società dell'atleta da iscrivere

ART.4 QUOTA D'ISCRIZIONE E CONSEGNA PETTORALI

Quote di iscrizione:

15 euro online entro il 31 dicembre 2019

20 euro online entro il 31 gennaio 2020

25 euro online entro il 28 febbraio 2020

30 euro sul posto la mattina della gara entro le ore 9:00, salvo indisponibilità di pettorali e a discrezione dell'organizzazione

SCONTI PER LE SOCIETÀ (SOLO CON PAGAMENTO ANTICIPATO PER BONIFICO)

10 partecipanti 2 pettorale gratuito

15 partecipanti 3 pettorali gratuiti

20 partecipanti 4 pettorali gratuiti

25 partecipanti 5 pettorali gratuiti

30 e più partecipanti 6 pettorali gratuiti

Le iscrizioni on line terminano alle ore 20:00 del 28/02/2020

ART.5 PARTENZA

La partenza è prevista per le 9:30 dopo un breve briefing a circa 1 km dalla zona di ritrovo e arrivo

ART.6 PERCORSO

Partenza dalla Spiaggia della Cantoniera (circa 1 km dalla zona di ritrovo/arrivo, dopo circa 2 km di asfalto con l'attraversamento del Lungomare di Porto Santo Stefano si gira a sinistra per un singol track abbastanza impegnativo per 400 mt in salita che ci porta sulla Panoramica dove inizia un saliscendi abbastanza impegnativo sopra Cala Grande, Cala Piccola, Cala del Gesso fino ad arrivare dopo un duro single track alla suggestiva Torre di Capo d'Omo da dove lo sguardo spazia in tutto l'Arcipelago Toscano. A questo punto inizia una discesa tecnica in single track che ci porta all'interno delle pendici del Monte Argentario e si entra con una discesa tecnica nella Valle della Soda e giungere dopo un breve strappo all' arrivo in Località Pozzarello.

RISTORI PREVISTI:

1° RISTORO km 5 (Acqua)

2° RISTORO km 12 (Acqua)

3° RISTORO km 16 (Acqua e Zucchero)

CANCELLI ORARI: cancello unico al km 16: tempo 2 h 30'

Per maggiori informazioni consultare la sezione specifica.

ART.7 METEO

La gara si svolgerà con qualsiasi condizione meteo. In caso di fenomeni meteo importanti (grandine o forti temporali) l'organizzazione si riserva la possibilità di effettuare variazioni di percorso anche all'ultimo minuto, in modo tale da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti. L'organizzazione inoltre si riserva la possibilità di sospendere o annullare la gara in caso in cui le condizioni metereologiche mettessero a rischio l'incolumità dei partecipanti e/o dei soccorritori.

ART.8 TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo della prova, per l' totalità del percorso, è fissato in 3 ore e 30 minuti.

ART.9 DOCCE E PRANZO

Proprio nella zona di arrivo della gara sarà possibile usufruire gratuitamente delle docce presso il Ristorante La Rosa dove sarà possibile anche pranzare.

Il pranzo per gli atleti è compreso nell'iscrizione (presentare il pettorale), mentre gli accompagnatori potranno pranzare al costo di 5 euro.

ART.10 PREMI E CATEGORIE

Sono previsti premi per i primi 3 uomini e le prime 3 donne classificate, per i primi 3 e prime 3 delle 10 categorie UISP (vedi tabella). Non sono previsti premi e/o rimborsi spese in denaro.