

Regolamento trail del Pesce Notturmo a Stiava del 8 Agosto 2017

Art. 1 ORGANIZZAZIONE

L'associazione sportiva ASD AVIS STIAVA, affiliata UISP , in collaborazione con il comune di Massarosa , organizza martedì 8 Agosto 2017 , una gara trail running notturna per un percorso di 30 km per un dislivello positivo di D+ 1700 metri e una di 18 km per un dislivello positivo di D+ 800.

Art.2 REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare è necessario:

° essere pienamente coscienti della lunghezza e della specificità della gara ed essere perfettamente preparati.

* aver acquisito , prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per poter gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare saper affrontare da soli, senza aiuto , condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell' altitudine (vento, nebbia, pioggia, freddo)

° essere in grado di gestire , anche se isolati , i problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, i problemi gastro intestinali, i dolori muscolari o articolari e le piccole ferite .

* non soffrire di vertigini, sono presenti tratti minimi di sentiero esposto.

° essere coscienti che il ruolo dell' organizzazione non è quello di aiutare un corridore a gestire questi problemi.

PER LA CORSA IN MONTAGNA , LA SICUREZZA DIPENDE DALLA CAPACITA' DEL CORRIDORE DI ADATTARSI AI PROBLEMI RISCONTRATI O PREVEDIBILI.

* La certificazione medica di idoneità alla pratica dell' attività agonistica per la disciplina Atletica Leggera, in corso di validità alla data della gara.

Art.3 ISCRIZIONI E PUNTO ISCRIZIONI

Il costo è fissato in Euro 20,00 per il trail di 30 Km e Euro 15,00 per il trail di 18 kmE (in questa quota è compreso il buono per il PASTA PARTY) in caso di maltempo la gara non verrà fatta e non sarà dovuto nessun rimborso. PACCO GARA : pacco gara alimentare + articolo tecnico

Punto Iscrizioni: Presso il negozio MARATONANDO via Aurelia Sud, 160 - Viareggio (LU) e su MYSDAM e direttamente in loco fino a 30 minuti prima della partenza.

La Classifica sarà a cura del servizio cronometraggio MYSDAM TOSCANA .

email : asdavisstiava@gmail.com sito : www.asdavisstiava.com

Art.4 Raduno e partenza

Il ritrovo è fissato per le ore 18,30 presso località la Gulfa di Stiava frazione di Massarosa (LU) e controllo materiale obbligatorio. Partenza gara è fissata ore 20,00. E' garantito il deposito borse. Nell' ora antecedente la gara saranno distribuiti i pettorali con i chip e seguirà briefing sul percorso. Partenza gara e arrivo località la Gulfa di Stiava frazione Massarosa (LU).

Art.5 MATERIALE OBBLIGATORIO

Un litro d' acqua, cellulare, luce frontale e telo termico.

Art.6 MATERIALE CONSIGLIATO

Scarpe trail, bandana e benda elastica per fasciature.

Art. 7 TIPOLOGIA PERCORSO

La segnaletica utilizzata sul percorso : tabelle con frecce catarifrangenti e fettucce colorate.

Art. 8 SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Sul percorso saranno presenti i volontari.

Art. 9 RISTORI

Sul percorso del Trail Lungo 30 km ci saranno due ristoranti. Nel Trail Corto un ristorante.

Previsto ristoro finale all' arrivo.

Art.10 PREMI

Saranno premiati i primi 5 Uomini e prime 5 donne assoluti per entrambi i percorsi.

CENA DOPO LA GARA

Per tutti i partecipanti c'è la possibilità di fermarsi al pasta Party della Sagra del Pesce. Per gli accompagnatori è previsto un Pasta Party al costo di € 10,00.